



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE MÚSICA

CHRISTIANE SANTOS ALVES COSTA

**MANTRAS: SONS, ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE
DE VIDA**

São Cristóvão

2017

CHRISTIANE SANTOS ALVES COSTA

**MANTRAS: SONS, ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE
DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como avaliação da disciplina TCC II, da Universidade Federal de Sergipe, como requisito para a graduação em Licenciatura em Música.

Orientador: Prof.^a Msc. Daniel Guimarães Nery

São Cristóvão

2017

"Se você quer encontrar os segredos do Universo,
pense em termos de energia, frequência e vibração." (Nikolas Tesla)

RESUMO

A presente pesquisa delinea um trajeto de conhecimentos sobre os mantras e a relação entre vibrações sonoras, ressonância e energia. A princípio, o trabalho aproxima o leitor da dimensão da importância da vibração sonora, traçando um paralelo entre ressonância e frequência discorrendo sobre as características e importância no indivíduo. Posteriormente, são feitas descrições dos mantras no oriente e ocidente, expondo um breve histórico religioso e cultural. Além disso, mostramos a filosofia que permeia esse som, suas práticas e relações com a meditação e a anatomia humana. Em seguida, apresentamos os mantras como uma alternativa possível de terapia, bem-estar físico e mental. No decorrer deste trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema. As informações levantadas são baseadas em teóricos das áreas de música, história, religião e saúde, através da interdisciplinaridade dessas áreas fomos capazes de abordar o assunto por vários pontos de vista tornando o trabalho mais abrangente.

Palavras chaves: Mantras. Som. Meditação. Esoterismo. Religião. Bem-estar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. A IMPORTÂNCIA DA VIBRAÇÃO SONORA NO SER HUMANO.....	9
2.1 RESSONÂNCIA SONORA.....	9
2.2 VIBRAÇÕES SONORAS COMO MÚSICA	12
2.3 FREQUÊNCIA SONORAS E BEM – ESTAR.....	15
3. MANTRAS NO ORIENTE: TRADIÇÃO E ESPIRITUALIDADE	20
3.1 HINDUISMO: BREVE HISTÓRICO DO CONTEXTO SOCIAL E RELIGIOSO ...	20
3.1.2 Mantras e meditação	23
3.2 MANTRAS: DEFINIÇÃO, APLICAÇÃO, EFEITOS FÍSICOS E MENTAIS	28
3.2.1 A influência dos sons e chakras na saúde	32
3.2.2 A música como terapia.....	42
4. MANTRAS NO OCIDENTE: ESOTERISMO, HERMETISMO E CIÊNCIA	46
4.1 BREVE HISTÓRICO DO ESOTERISMO ATÉ A APLICAÇÃO NO OCIDENTE .	46
4.2 A GNOSIS DE SAMAEAL AUN WEOR – MANTRAS E OUTRAS PRÁTICAS TERAPÊUTICAS.....	54
4.3 VOGAIS COMO MANTRAS: SEMELHANÇAS, COMPARAÇÕES E ANÁLISES	59
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	71
6. REFERÊNCIAS	73

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

Figura 1 – Frequência de ressonância do corpo humano.....	15
Figura 2 – Molécula de água antes da oração budista que foi oferecido na represa Fujwara.....	31
Figura 3 – Molécula de água depois da oração budista que foi oferecido na represa Fujwara.....	31
Figura 4 – Localização dos chakras no corpo humano	37
Figura 1 – Localização dos chakras em relação aos órgãos do corpo humano.....	37
Figura 5 – Mantras praticados na Gnosis.....	62
Figura 6 – Comparação entre as vogais de cada sistema mântrico	64
Figura 3 – Comparação entre as vogais de cada sistema de chakras.....	66

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho se propõe a fazer uma revisão bibliográfica sobre o conceito de mantras, mostrando a sua origem, diversidade entre culturas, aplicação e importância no contexto religioso, para que dessa forma possamos sugerir a sua execução no cotidiano. Os mantras podem ser versos, sílabas e vogais recitadas com a intenção de quem canta ou pronuncia. Inicialmente, foi escolhido esse tema devido alguns questionamentos feitos através da Doutrina do Etos. Ela afirma que determinadas tonalidades e combinações de sons são capazes de despertar potenciais humanos podendo até promover curas, que é defendido pelo trabalho de Vargas (2012) e Grout; Palisca (2001).

Os estudos sobre os mantras resultaram na análise da viabilidade sobre eficácia da sua aplicação no dia a dia, tanto na audição quanto na execução, ambos relacionados à audição consciente ou inconsciente sem diferenciação e ao bem-estar. Inicialmente, seriam realizados testes com grupos de controle, onde algumas pessoas seriam expostas aos mantras e outros não, para mostrar os efeitos, benefícios, semelhanças, divergências e entre outros. Porém, foi necessário para a fundamentação teórica da pesquisa um levantamento bibliográfico que resultou na revisão de literatura sobre o assunto, com isso, notamos a escassez de trabalhos científicos no Brasil sobre o tema, principalmente na área musical. Foi devido a essa observação que o trabalho acabou mudando o rumo. Mesmo assim, essa mudança foi bastante satisfatória para a continuação da pesquisa.

Apesar disso, a pesquisa ainda possuía alguns problemas como: Será que a música promove alterações físicas, mentais ou na personalidade? Será que promove curas? E mesmo que a resposta fosse sim para essas perguntas, qual é a explicação, evidência e fundamento científico para isso? Possivelmente, o principal problema da pesquisa foi o limiar que o tema criou entre a ciência e a religião, conduzindo a teorias e explicações expostas ao longo do texto.

Apresentaremos algumas comparações e levantamentos sobre as semelhanças e diferenças existentes entre os mantras ocidentais e orientais. Contudo, o principal objetivo não será demonstrar apenas as diferenças existentes nas formas, doutrinas e metodologias dos mantras, e sim mostrar como e porque

eles são eficazes e capazes de promover transformações mentais e físicas, independentemente da localização geográfica e do seu tipo. Além disso, será feito um breve histórico sobre o contexto cultural que será o ponto de partida para entendemos a importância que os mantras têm.

Inicialmente, falaremos dos mantras de forma geral, porque devido à sua imensa diversidade, tornou-se inadequado incluir todas suas ramificações e diferenças em um único trabalho. Porém, apesar do seu caráter, a princípio geral discorreremos que, quer eles sejam eles musicados, cantados, recitados, entoados apenas com uma vogal ou apenas com uma sílaba, eles trazem todos os mesmos benefícios, e foram essas similaridades que tornaram o trabalho viável e de certa forma relevante do ponto de vista sócio-musical.

2. A IMPORTÂNCIA DA VIBRAÇÃO SONORA NO SER HUMANO

2.1 RESSONÂNCIA SONORA

O mundo em que habitamos é formado por basicamente duas grandezas físicas: matéria e energia. Tudo que possui massa e ocupa espaço é considerado matéria. Quando nos dispomos a executar uma ação, utilizamos trabalho e movimento, ou seja, energia. Tudo que executamos, consciente ou não, transmite energia, seja para a movimentação das células para levar oxigênio e sangue para os órgãos ou realizar tarefas físicas ou mentais. Tudo têm energia¹².

Quando pensamos, várias conexões neurais são ativadas e permanecem em constante movimento até nosso pensamento se tornar externo através da ação. As decisões e atitudes, influenciadas pela palavra, antes de serem realizadas eram energia mental. O mundo está em constante movimento energético, como cita Bucussi parafraseando Garpar (2001):

[...] a idéia do universo perder seu movimento inicial e imobilizar-se com o tempo era incompatível com a perfeição divina, acreditando que Deus não criaria um mecanismo tão imperfeito. Se o movimento se extinguisse, deveria haver uma grandeza ou quantidade ligada a ele que compensasse essa extinção (GASPAR, 2001 apud BUCUSSI, 2007, p. 13).

O movimento repetitivo é conhecido como vibração e a amplitude da vibração gera energia. Podemos visualizá-la essa amplitude através de um corpo em movimento, da oscilação da corda de um instrumento musical e também senti-la ao

¹ “Energia é a capacidade de algo de realizar trabalho, ou seja, gerar força num determinado corpo, substância ou sistema físico. Etimologicamente, este termo deriva do grego "ergos", cujo significado original é literalmente “trabalho”. Na Física, a energia está associada à capacidade de qualquer corpo de produzir trabalho, ação ou movimento. O conceito de energia é utilizado no sentido figurado para designar o vigor, a firmeza e a força. [...]”. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/energia/>>. Acesso: 02 out. 2017.

² Consideraremos também para o presente trabalho a definição de Goldman (1994 p. 107) que ele define como energia sutil: “é a energia que parece ultrapassar os aspectos mensuráveis e normais de energia como o calor, que pode ser medido com um termômetro. A energia sutil pode ter natureza eletromagnética ou se manifestar de alguma outra forma. [...] São energias que não podem ser vistas, sentidas ou percebidas facilmente. Contudo, [...] estão sendo inventados novos equipamentos para medir essa energia.”

cantar, pois as ondas sonoras ressoam no corpo sendo perceptível senti-las com as mãos no local vibrante. Fregtman (1986) cita que:

Quando um corpo em vibração emite som, existe energia posta em movimento. Emite energia. Som é uma forma de energia em vibração ou pulsação. [...] A energia é um dos princípios fundamentais do universo. Há energia em todos os processos vitais, em nossos movimentos, sentimentos, ações e pensamentos. A eletricidade, o vento que sopra, o rio que corre, as chuvas torrenciais, tudo é energia; porém suas formas de manifestar são variadas e distintas. (FREGTMAN, 1986, p. 133)

Vedrame (s/d) afirma que:

A vibração consiste em movimento inerente aos corpos dotados de massa e elasticidade. O corpo humano possui uma vibração natural. Se uma frequência externa coincide com a frequência natural do sistema, ocorre a ressonância, que implica em amplificação do movimento. A energia vibratória é absorvida pelo corpo, como consequência da atenuação promovida pelos tecidos e órgãos. O corpo humano possui diferentes frequências de ressonância [...] O corpo humano reage às vibrações de formas diferentes. (VEDRAME, s/d, não paginado).

Assim como Maddock (1999):

Para produzir um som, um objeto deve vibrar, ou se movimentar-se para lá e para cá. Cada vaivém completado – cordas de um violão ou diapásão – forma um ciclo. A corda ou o diapásão vibra numa proporção de 100 ciclos por segundo; a proporção exata depende da nota musical do diapásão. O número de ciclos de vaivém, em um segundo, chama-se frequência. As frequências sonoras são fatores primordiais na determinação do seu uso na terapia por meio do som. (MADDOCK, 1999, p. 22)

A energia e a vibração sonora estão presentes desde o início da humanidade. Pitágoras através dos sons e suas proporções matemáticas conseguiu encontrar relações com múltiplos inteiros da frequência inicial, facilitando o entendimento da produção sonora dos sons musicais e a série harmônica. Adoum (1985) expõe a ligação existente entre o macrocosmo e microcosmo na Antiguidade e o quanto os sons e a música estavam presentes na citação a seguir:

Os sábios da Antiguidade serviram-se dessa música geométrica para explicar suas concepções cósmicas, consubstanciada na teoria que esclareceu a geração dos intervalos e das interseções por meio da relação existente entre as distâncias harmônicas dos planetas. Segundo esta teoria, as notas Dó-Ré correspondem à distância entre a Terra e a Lua. Ré-Mi, à distância entre a Lua e Vênus. Mi-Fá, à

distância entre Vênus e Mercúrio e assim por diante com relação às demais notas e planetas. [...] movimento de cada planeta produz uma nota correspondente à posição ocupada pelo astro e Pitágoras chamou tais sons de «música das esferas». Tal música, com seus sons, regula e anima as manifestações da vida em cada mundo. [...] Todo corpo vibra e, conforme o número de ondas emitidas por segundo, ele indica a natureza do som produzido ao vibrar. (ADOUM, 1985, não paginado).

Portanto, cada corpo possui uma vibração e frequência. Então, cada corpo produz também um som. “O corpo irradia uma frequência e a voz é o som que ressoa a frequência vibratória do mesmo. [...] Ocorre ressonância quando há sintonia entre a frequência vibratória do som e da cavidade do corpo, órgão, músculo, ossos, ou nos centros energéticos, tais quais os chakras.” (MARTINS, 2008, pg. 46). Assim como “[...] Quando uma frequência vibratória é compatível com outras frequências vibratórias elas entram em sintonia vibracional.” (MARTINS, 2008, pg. 47). Como Goldman (1994) comenta que:

O som pode ser entendido como vibração. “Ressonância” é a frequência na qual o objeto vibra de maneira natural. Tudo tem frequência de ressonância, quer possamos ouvir ou não. Desde as órbitas dos planetas em torno do sol até o movimento os elétrons ao redor dos núcleos atômicos, tudo vibra. [...] Com a ressonância, as vibrações de um corpo podem se expandir e atingir outro corpo vibratório. Podemos observar esse fenômeno facilmente se analisarmos, por exemplo, um cantor que quebra um copo com a sua voz. O que acontece é que a voz do cantor consegue igualar a frequência de ressonância do copo, fazendo que vibre. Então, com intensa energia sonora e a super amplificação do copo, este se quebra. (GOLDMAN, 1999, p. 20)

Como também defende Berendt (1983, p. 113, apud, MARTINS, 2008, pg. 47) que toda partícula do universo físico ostenta suas características mediante as frequências, os modelos e os tons de suas vibrações especiais, ou seja, mediante suas “canções”. Nas palavras de Adoum (1985):

A Ciência obteve a Escala de Vibrações e comprovou que seus valores progridem de 0 a 16.000.000 ciclos por segundo. Nosso órgão auditivo só pode perceber de 16 a 32.000 ciclos, sucedendo tal coisa tanto com os sons, como com as cores. Dispomos de ultrasons e de infra-sons, que não excitam nossos ouvidos, assim como dispomos do ultravioleta e do infravermelho, no campo cromático, que não afetam nosso órgão visual. (ADOUM, 1985, não paginado).

Goldman (1994) verificou que as frequências sonoras quando levadas a vibrações muito rápidas chegam a velocidade da luz. Portanto, nas palavras de Martins (2008 p. 48) “cada som emitido, dependendo da frequência vibratória, gerará uma cor, com uma determinada matiz”.

Ainda existem doutrinas esotéricas atuais que acreditam também nesse conceito, quando afirmam que o próprio universo possui vibrações sonoras. Esse conceito também foi defendido pela doutrina esotérica de Samael (1967) que propõe: “Em todo o Cosmos existe a escala sonora dos sete tons. Os sete tons da grande escala ressoam em todo o universo, com os ritmos maravilhosos do fogo. [...] Sem o Verbo criador, sem a magia da palavra, sem a música, o universo não existiria, ‘no princípio era o Verbo’”. (SAMAEL, 1967, p. 2)

2.2 VIBRAÇÕES SONORAS COMO MÚSICA

A vibração sonora era muitas vezes usada como forma de comunicação, mas também expressão de uma vontade, sentimento e muitas vezes credo. Assim como citam os autores Winick (1989) e Terrin (2004) que:

Historicamente, o ser humano recorreu à forma sonora enquanto suporte privilegiado para suas expressões do sagrado: festas, cultos, solenidades, missas, liturgias, funerais, adorações, orações, rosários, mantras, terços, hinos, preces, jaculatórias, testemunham a favor do lugar do uso compartilhado dos sons na vida religiosa (TERRIN, 2004; WISNICK, 1989 apud BARBOSA; LAGES, 2013, p. 149).

Acredita-se a comunicação dos neandertais era através de sons, semelhantes a fala atual e também reproduziam sons em instrumentos rudimentares produzidos com ossos. Nas palavras de Ferreira, “existem registros de que, há pelo menos 200 mil anos, os Neandertais construíram flautas de ossos, dando início a uma atividade que só surgiu 100 mil anos depois e é objeto de fascínio do homem desde essa época: a música.” (FERREIRA, 2005, apud PAULA, 2013, p. 1).

Na Grécia Antiga, a importância da vibração energética foi muito enfatizada e difundida culturalmente entre os habitantes. Era incorporado um caráter místico, religioso e até mágico a música, além de proporcionar também beleza e verdade.

A palavra *música* para os Gregos tem um sentido mais lato do que aqueles que lhe damos hoje. Era uma forma adjetiva de *musa* – na mitologia clássica, qualquer das nove deusas irmãs que presidiam a determinadas artes e ciências. A relação verbal sugere que entre os Gregos a música era concebida como algo comum a todas as atividades que diziam respeito à busca da beleza e verdade. Nos ensinamentos de Pitágoras e dos seus seguidores a música e a aritmética não eram disciplinas separadas; os números eram considerados a chave de todo o universo espiritual e físico; assim como o sistema de sons e ritmos musicais sendo regido pelo número, exemplificava a harmonizado do cosmo e correspondia a essa harmonia. (GROUT; PALISCA, 2001, p. 19).

Os gregos acreditavam na Doutrina do Etos, através dele a música tinha poder de influenciar o universo assim como também nas vontades humanas. Platão e Aristóteles concordavam que “era possível produzir pessoas ‘boas’ mediante um sistema público de educação cujos dois elementos fundamentais eram a ginástica e a música, visando a primeira a disciplina do corpo e a segunda a do espírito.” (GROUT; PALISCA, 2005, p.20). Para Vargas (2012):

A doutrina grega do etos baseava-se na convicção de que a música afeta o caráter e de que os diferentes tipos de música o excitam de forma diferente. [...] A cada modo rítmico e melódico, os gregos atribuíam uma expressão. Os modos eram então combinados de tal maneira que pudessem proporcionar alteração de estado de espírito, o domínio das emoções, a catarse. (VARGAS, 2012, p. 945 e 946)

Até as doenças poderiam ser tratadas com a música, pois acreditava-se que ela seria capaz de restaurar o equilíbrio através da sua harmonia. Como acreditam Schneider; Unikefer; Gaston (1968, p.12): “Durante quase toda a história do homem a música e a terapia tem estado estreitamente vinculadas, com frequência de forma inseparável.” Assim como define a autora Vargas (2012):

Para os povos gregos, cujo alguns conceitos são reconhecidos até hoje, a doença era por eles considerada um desequilíbrio entre elementos que constituem o ser humano. A música através de sua ordem e harmonia tinha uma função de permitir um domínio das emoções e de alterar o estado de espírito, de promover uma catarse. A cada modo rítmico e melódico, os gregos atribuíam uma expressão. Os modos eram então combinados de tal maneira que pudessem proporcionar alteração de estado de espírito, o domínio das emoções, a catarse. A doutrina grega do etos baseava-se na convicção de que a música afeta o caráter e de que os diferentes tipos de música o excitam de forma diferente. (VARGAS, 2012, p. 945)

Os gregos acreditavam que a música era capaz de despertar e designar as características morais, sociais e afetivas que definem o comportamento humano. Era responsável também por influenciar as paixões da alma, como a bravura, ira, coragem e os seus opostos. Devido a isso, se a música escutada fosse inadequada seria responsável por tornar pessoas más e vice-versa.

A doutrina do etos, das qualidades e efeitos morais da música, integrava-se na concepção pitagórica da música como microcosmos, um sistema de tons e ritmos regidos pelas mesmas leis matemáticas que operam no conjunto de criação visível e invisível. A música nessa concepção, não era apenas uma imagem passiva do sistema ordenado do universo; era também uma forma capaz de afetar o universo – daí a atribuição dos milagres aos músicos lendários da mitologia. Numa fase posterior, mais científica, passaram a sublimar-se os efeitos da música sobre a vontade e, conseqüentemente, sobre o carácter e a conduta dos seres humanos. (GROUT; PALISCA, 2001, p. 20).

A música tem influência direta na psique humana, assim como cita Nasser (1997, p. 243) pois pode “[...] induzir à ação; fortalecer ou de modo contrário enfraquecer o equilíbrio mental; ou ainda gerar um estado de inconsciência, onde a força de vontade fica totalmente ausente nos indivíduos”. Para Vargas (2012):

A música desde [...] os primórdios, canal que o ser humano utilizou para uma busca pela cura ou alívio de doenças. O uso medicinal da música desde a Antigüidade esteve relacionado à compreensão das doenças e causa das mesmas: compreensão mágica, compreensão metafísica ou compreensão naturalista. Acreditava-se que a música tinha o poder de mandar embora o espírito mau que leva o corpo a adoecer, assim como podia restabelecer as relações humanas estremecidas por interferência deste espírito. (VARGAS, 2012, p. 945)

Era também uma forma de manter conectado com o macrocosmo e divino, devido ao seu carácter sagrado e místico.

[...] na Grécia Antiga a palavra *música* tinha o sentido mais alto do que aqueles que lhe damos hoje; [...] não é impossível que tivesse realmente certos poderes sobre o espírito [...] houve muitos momentos históricos em que o estado ou outras autoridades proibiram determinados tipos de música, partindo do princípio de que se tratava de uma questão importante para o bem-estar público. (GROUT; PALISCA, 2001, p. 22).

Os sons (musicais ou não) sempre estiveram presentes na humanidade em diversas épocas. A sua importância foi manifestada em diversas formas pela cultura, religião, tradições e sociedade, como citado anteriormente na Grécia Antiga. Atualmente, países como Índia, China e a região do Tibet mantêm na sua cultura religiões que utilizam a música (ou sons) como caráter sagrado, que através da vibração sonora existe a modificação de características humanas, influenciando a mente. Discorreremos sobre esse assunto nos próximos capítulos.

2.3 FREQUÊNCIA SONORAS E BEM – ESTAR

O corpo humano permanece em constante vibração natural e cada parte existe uma frequência de ressonância como cita Goldman (1994, p. 20) e como mostra a figura 1, exposta no trabalho de Vedrame (s/d) sobre vibrações ocupacionais.

Figura 1 – Frequência de ressonância do corpo humano.



(Disponível em: <www.higieneocupacional.com.br/download/vibracoes_vendrame.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.)

Por isso, o organismo humano responde a estímulos vibracionais como sons, ruídos e música, portanto reage a determinadas frequências. Isso se torna mais evidente quando observamos trabalhadores operando máquinas que exigem um grande potencial vibracional, que infelizmente geram ruídos que é uma vibração normalmente aleatória e indesejável. Quanto maior a frequência da vibração mais dano causa ao ser humano. Simões (2014) afirma isso na seguinte citação:

Os níveis de ruído não são igualmente nocivos nas várias bandas de frequência e as suscetibilidades individuais levam a efeitos muito distintos em várias pessoas de um grupo sujeito à mesma exposição. [...] Os efeitos do ruído sobre o organismo podem ser divididos em fisiológicos e psicológicos. A exposição ao ruído tem inúmeras consequências, quer sobre o aparelho auditivo, quer sobre outros aspetos da saúde do trabalhador, nomeadamente a nível fisiológico e psicológico. (SIMÕES, 2014, p. 15-16).

Devido a isso, alguns tipos de vibração sonora são prejudiciais causando, segundo Simões (2014), alterações no sistema nervoso como perda de sono e retenção na memória, no sistema vestibular vertigem e perda de equilíbrio, no aparelho digestivo aumento de secreção gástrica, além de aumento na tensão muscular, irritabilidade, agravamento de estados de depressão e ansiedade.

A exposição direta a vibrações pode ser extremamente grave, podendo afetar permanentemente alguns órgãos do corpo humano. As vibrações podem afetar o conforto, reduzir o rendimento do trabalho e causar desordens das funções fisiológicas, dando lugar ao desenvolvimento de doenças quando a exposição é intensa. (SIMÕES, 2014, p. 18).

Para Goldman (1994, p. 20) isso acontece, porque cada órgão tem uma frequência, essa afirmação é descrita quando expõe que “[...] todo órgão, osso e tecido de seu corpo tem sua própria frequência de ressonância. Juntos, formam uma frequência composta, uma harmônico que é a sua frequência pessoal.” Assim, como afirma Alves (2014):

É necessária uma ecologia acústica que nos devolva o silêncio ou a busca dele, para suavizar o nosso interior e nossa essência. Se nosso corpo é composto de células e moléculas que estão em permanente vibração, a harmonia desse conjunto representa saúde. Mas, a desarmonia causada por sons que amortecem a audição gera um desconforto que se manifesta em estresse, mau humor, irritabilidade e mal estar. Nós somos os compositores da sinfonia que queremos que seja tocada no mundo para as próximas gerações. (ALVES, 2014, p. 25)

Assim como Maddock (1999) afirma que existem estudos científicos que reforçam o efeito de ressonância como base de cura através do som e da música.

O século XIX viu a pesquisa científica aprofundar-se nos efeitos psicológicos da música, por meio dessa avaliação dos seus resultados sobre a respiração, o batimento cardíaco, a circulação e a pressão sanguínea. Em resposta a essa pesquisa, observa-se que

certas frequências musicais têm, com sucesso, aliviado determinados tipos de dor. (MADDOCK, 1999, p. 16 e 17)

Para Gardner (2007) a ressonância vocal está relacionada com a frequência vibratória, em cada parte do corpo existirá uma determinada frequência quando ela afirma:

A ressonância vocal está relacionada a frequência vibratória. A frequência vibratória é medida como uma grandeza física associada a movimentos de características ondulatórias que indicam o número de ciclos por unidade de tempo, de cada vibração energética. As medidas em Hertz quantificam o número de ciclos que essa frequência vibratória cria em cada segundo: Os seres humanos ouvem sons situados na faixa de 16 Hz a 25.000Hz. O alcance da voz humana vai de 100 Hz a 10.000Hz. O ouvido é mais sensível a tons entre 500 Hz a 4.000 Hz, que é também a faixa da fala normal. No piano, Dó médio tem, em geral, a vibração de 256 Hz. [...] A frequência elétrica da atividade muscular humana começa em 0 Hz e chega a 250 Hz, inclusive a do coração, que atinge 225 Hz. (GARDNER, 2007, p. 92, apud, MARTINS, 2008, p. 47)

Nosso cérebro é responsável pelo processamento cognitivo, ou seja, pelos pensamentos, capacidade de aprendizagem, emoções e características comportamentais. O inconsciente, é definido como qualquer conteúdo contido na mente que opera fora da consciência, que não é diretamente acessível ao indivíduo. Todos os acontecimentos, imagens e informações ficam contidos nele. Assim como defende Adoum, que a vibração da palavra tem um poder de influenciar positivamente o inconsciente, ou seja proporcionar uma mente consciente. Assim como a música que consegue juntar a palavra com os sons.

Além disso, Martins e Campo (2014, p. 56) expõem autores como Richard (2012), Grotowski (1987), Maud Robart (2006), que usam o termo “verticalidade” para explicar a expansão da consciência e a forma que o canto pode contribuir para esse efeito e os benefícios que os cantos rituais podem trazer. Afirmam que pode proporcionar uma consciência plena “para além de condicionamentos e padrões habituais de pensamento e movimento e de hábitos culturais condicionantes” explica sobre o canto auxiliar na expansão da consciência, dessa forma contribuindo para o bem-estar do indivíduo.

A verticalidade “significa passar de um nível supostamente grosseiro - num certo sentido, poderíamos dizer ‘nível cotidiano’- para um nível de energia mais sutil, ou até mesmo que busca uma conexão mais

elevada” (Ibidem, p. 140). Para Grotowski, “os cantos rituais da tradição antiga dão um suporte para a construção dos degraus dessa escada vertical” (Ibidem, p.141). Maud Robert (2006) que exemplifica também fala sobre a escada vertical como um caminho de expansão da consciência, averigua ela sobre a capacidade dos cantos de despertar a percepção a fim de envolver todas as dimensões do corpo (físico, emocional, mental), para uma transformação dessas energias para uma qualidade mais sutil e perceptiva. (MARTINS; CAMPO, 2014, p. 56)

Ted Andrews (1996, apud, MARTINS, 2008, p. 50) ainda afirma que “a voz é uma linguagem vibratória capaz de movimentar processos em nossas células, bem como levar a estados de consciência ampliados. O mesmo pensamento é defendido por Goldman (1994, p. 22) quando afirma que:

Com os sons é possível mudar os ritmos de nossas ondas cerebrais, nosso ritmo cardíaco e nossa respiração. Os estudiosos têm atribuído faixas de ondas cerebrais distintas aos diversos estados de consciência. Há quatro categorias básicas de ondas cerebrais, baseadas em ciclos por segundo (hertz ou Hz) medidas atribuídas aos sons. São elas: 1) ondas beta – de 14 a 20 Hz, encontradas em nosso estado de vigília ou, consciente; 2) ondas alfa – de 8 a 13 Hz, ocorrem quando meditamos ou nos entregamos a devaneios; 3) ondas teta – de 4 a 7 Hz, ocorrem quando entramos em meditação ou sono profundos, bem como durante atividades xamânicas; 4) ondas delta - de 0,5 a 3 Hz, ocorrem no estado de sono mais profundo e em estados muito profundos de meditação e cura.[...] Os sons podem ser usados para alterar nossas ondas cerebrais, possibilitando a indução de estados alterados. A alteração da faixa de onda cria mudanças de consciência (GOLDMAN, 1994, p. 22)

E como vimos anteriormente, a vibração também influencia os aspectos psicológicos. Nada passa para o inconsciente se o consciente não permitir, existem imagens, músicas, ações e pensamentos no decorrer do dia, que muitas vezes não percebemos, que devido ao seu significado e simbolismo afeta o inconsciente e a cognição diretamente, dificultando em manter a mente consciente.

Mantendo essa relação do som com a ampliação da consciência, podemos notar nas palavras de Gardner (2007) que “a sua consciência lúdica normal, quando você está conversando animadamente ou em estado de alerta, gera ondas betas, de 40 a 14 Hz. À medida que você se descontraí e fica mais receptivo, as ondas do seu cérebro se tornam mais lentas e com amplitude maior, de sorte que você para alfa de 9 a 14 Hz.” (GARDNER, 2007, p. 89, apud MARTINS, 2008, p. 50).

O inconsciente traduz tudo de forma literal, então por conta disso acaba impossibilitando e limitando algumas ações físicas. Nosso inconsciente influencia nossos pensamentos, que influencia nossas emoções e ações, por isso que a ação repetida e prolongada muda hábitos desenvolvidos. A grande parte dos países de cultura oriental acreditam nisso, através de um grande aspecto religioso, mas isso não menospreza a sua importância. Os sons e a música podem atuar em conjunto para possibilitar essa mudança, proporcionando até qualidade de vida, isso fica muito evidente na execução dos mantras, porém observaremos com mais detalhe nos próximos capítulos.

3. MANTRAS NO ORIENTE: TRADIÇÃO E ESPIRITUALIDADE

3.1 HINDUISMO: BREVE HISTÓRICO DO CONTEXTO SOCIAL E RELIGIOSO

O hinduísmo (séc. XV a.C.) influencia aspectos além de religiosos também sociais e políticos. A filosofia hindu está presente em todo o cotidiano, é visivelmente manifestada através de ritos, tradições familiares e até na organização das classes sociais predominando o bramanismo, onde o indivíduo nasce em uma casta e não pode sair dela. Para Zilles (2012) o hinduísmo é a tradição religiosa da Índia, com mais de quatro mil anos e em evolução permanente. É formado por diversas manifestações e religiões dentro da sua própria cultura, tornando-se muito rica e diversa. É “[...] um conjunto ou mosaico de religiões e de filosofia, de mitologia e de regras diferentes e até, por vezes contraditórias.” (ZILLES, 2012, p. 18)

Para Zilles (2012, p. 18) podemos definir o hinduísmo como “mais uma lei que uma crença, dado que os usos e costumes imemoráveis são considerados partes integrantes da religião, embora possam estar em contradição com outros usos também aceitos.” Portanto, “o hinduísmo é uma espécie de federação de credos e de bem ordenadas maneiras de vida.” (ZILLES, 2012, p. 18). Portanto, é mais do que uma religião. É a uma forma única de ver o mundo. Zilles (2012) também expõe esse pensamento quando afirma que:

[...] a palavra *hinduísmo* não significa apenas uma religião, mas toda uma tradição cultural, dentro da qual o elemento religioso sempre teve e ainda tem grande importância. Talvez fosse mais adequado falar de religiões, hábitos e costumes hindus que da religião hindu, uma vez que, se existe um denominador comum às múltiplas formas religiosas que constituem o hinduísmo, esse é sua pertença ao ambiente hindu. Por isso não é fácil, para nós ocidentais, compreender o fenômeno designado como hinduísmo. [...] É das mais antigas religiões da humanidade. (ZILLES, 2012, p. 19).

Atualmente, como defende Zilles (2012, p. 19), “o atual hinduísmo é o resultado de uma confluência de diversas correntes culturais e desenvolvimentos religiosos”. Além de ser “a mais antiga e complexa de todas as religiões históricas, abarcando uma diversidade de elementos heterogêneos, concepções teológicas e práticas

rituais divergentes, originou numerosos segmentos e estabeleceu a base para outras religiões.” (OLIVEIRA, 2009, p. 94 apud BARBOSA; LAGES, 2013, p. 150).

Para Zilles (2012), existe o vedismo baseado no livro sagrado vedas onde os deuses são elementos da natureza; o bramanismo baseado no sacrifício; o xamanismo prega a não violência, tendo três correntes entre elas o budismo. Ainda podemos citar outras como: jainismo, tantrismo, taoísmo, xintoísmo e entre outros. O pensamento hindu é basicamente influenciado pelo vedismo, assim como o das doutrinas esotéricas ocidentais pelo hermetismo, que será visto posteriormente no trabalho.

Os Vedas consistem em quatro livros que são a base para cultura hindu, é de onde parte todos os seus mitos e as formas de tratar a suas divindades. São conhecidos por Rg Veda, Yajur Veda, Sama Veda e Atharva Veda, e cada uma delas é responsável pela poesia, música e oração. Como cita Griffith (1866, p. 19) “[...] as mais antigas, e, nominalmente, as mais importantes, autoridades dos brâmanes, para a sua religião e instituições, são os Vedas, dos quais quatro obras são geralmente enumeradas: o R̥c, R̥g Veda; o Yajush, ou Yajur Veda, o Sāman, ou Sāma Veda; e o Ātharvaṇa, ou Atharva Veda.” Para Maddock (1999):

O Vedas, o mais antigo dos textos sagrados hindus [...] tenta resumir os quatro estágios do cântico, ainda que retenha uma fragrância do original. Primeiro - Há o silêncio e a informalidade. Segundo – O mundo criativo precipita o cosmos, e a interação de todas as energias. Terceiro – A consciência individual ouve a Letra, reconhece-a e restitui as partes separadas do todo por meio do canto da música em uma canção “oferenda”. Quarto – Você alcança a realização dentro da reunificação. (MADDOCK, 1999, p. 103)

Os Vedas definem a estrutura religiosa do hinduísmo, é semelhante à Bíblia para o ocidente. É aonde os sistemas de crenças, práticas religiosas e sabedoria hindu são fundamentados. Nos Vedas contêm a forma como cada mantra, música e rito deve ser entoado e cantado. Para Griffith (1886) existe nos Vedas:

[...] o conjunto reunido, em uma única coleção, das preces, hinos, e fórmulas litúrgicas das quais eles são compostos. [...] uma coleção de regras para a aplicação dos Mantras, instruções para a realização de ritos específicos, citações dos hinos, ou estrofes separadas, para serem repetidas em tais ocasiões, e comentários ou narrativas ilustrativas, explicativos da origem e objetivo do rito. (GRIFFITH, 1866, p. 20).

Existem instruções para cada mantra de cada entidade. Griffith (1866) afirma que

Cada um desses quatro Vedas é dividido em duas partes distintas, uma o Mantra contendo prece e louvor, a outra o Brāhmaṇa contendo instruções detalhadas para a realização das cerimônias nas quais os Mantras deviam ser usados, e explicações sobre as lendas ligadas a eles, o todo formando um vasto corpo de literatura sagrada em verso e prosa, devocional, cerimonial, expositiva e teosófica. (GRIFFITH, 1866, p. 43)

Porém, como ressalta Griffith (1866) “é ao R̥g Veda que nós devemos recorrer, principalmente, se não exclusivamente, em busca de noções corretas das formas mais antigas e mais genuínas das instituições, religiosas ou civis, dos hindus”. O R̥gveda é o livro mais importante, além de ser o documento mais antigo. É através dele que é definido como professar a fé, como será realizada a forma litúrgica, como serão cantados os hinos e mantras. De acordo com Griffith, o R̥g Veda (1866):

O R̥g Veda consiste em preces métricas, ou hinos, chamados Sūktas, – endereçados a diferentes divindades, – cada um dos quais é atribuído a um Ṛṣi, um autor santo ou inspirado. Esses hinos estão reunidos com pouca tentativa de arranjo metódico, embora aqueles que são dedicados ao mesmo deus às vezes sigam em uma ordem consecutiva. Não há muita conexão nas estrofes das quais eles são compostos; e o mesmo hino é, às vezes, dirigido a diferentes divindades. (GRIFFITH, 1866, p. 20)

O R̥g Veda é livro dos hinos. É composto por diversos mantras hinos, rituais e oferendas às divindades. Possui cerca de 1.028 hinos, todos relacionados com história e mitos com entidades específicas, sendo que a maioria se refere a oferendas de sacrifícios. Existindo uma ordem para o mantra de cada entidade, como coloca Griffith (1866, p. 43) que “dentro dessas divisões os hinos são geralmente organizados mais ou menos na ordem dos deuses aos quais eles são endereçados”.

Os rituais hindus mais comuns acabam se tornando sacros, devido à valorização que é dada a vida e ao mundo. Há sacralidade em tudo que normalmente é considerado profano, até ações cotidianas entra em uma dicotomia de sagrado e mundano. De forma geral, o mundo acaba sendo visto de forma santificada, por isso deve ser respeitado e adorado, assim como afirma Laborde (2006):

A ótica hinduísta perpassa todas as esferas da vida, reverenciando-as com leis de pureza e os rituais, na convicção de que o significado da existência e a harmonia do mundo estão regrados por uma lei verdadeira e eterna: eis o Dharma. Aliás, a ordem do cosmos se percebe na ordem social, ou seja, na vida do indivíduo se refletem os preceitos dos vedas, uma vez que estes regulam a vida e auxiliam a manutenção da relação Dharma/karma. [...] Dessa maneira, o pensamento hindu encarna alguns preceitos morais como: ética, estética, virtude/fé. Assim, entende-se essa organização entre conflito e união como um espelho da relação sagrado/profano, deus/homem, céu/terra. Enfim, a particularidade metafísica indiana representa esse movimento nas suas inter-relações com a sociedade e substancialmente com a história. (LABORDE, 2006, p. 32).

Os hindus têm diversos ritos. Zilles (2012) exemplifica que existem rituais para o nascimento de uma criança, diferentes fases do crescimento, matrimônio e enterro. Já as festas religiosas são acontecimentos sociais é comum também recitar versos religiosos, colocar oferenda aos deuses, contemplação e o ato de meditar e cantar mantras.

O hinduísmo é a tradição predominante na Índia e sua religião é baseada na sabedoria humana e na experiência de vida, mostrando o caminho que deve ser seguido. Porém, cada indivíduo tem que percorrê-lo através da reflexão e a meditação. Desta forma é possível alcançar autoconhecimento e elevação espiritual, portanto sabedoria. Por causa disso, o hinduísmo é conhecido como uma religião sapienciais “aquelas que se baseiam na sabedoria humana e na experiência da vida. Em geral mostram ao homem um caminho a seguir, acentuando a ascese e a meditação, enfim, a sabedoria.” (ZILLES, 2012, p.17). O que torna difícil definir o que é religião do que é filosofia pois destacam “a compaixão, a contemplação, o autoconhecimento, possuindo, de modo genérico, um elevado ideal ético.” (ZILLES, 2012, p. 17)

3.1.2 Mantras e meditação

Assim como no hinduísmo, o budismo (séc. V a.C.) também afirma que a elevação espiritual, iluminação e sabedoria também serão alcançadas através meditação, mas além disso existem verdades e leis para serem respeitadas. No budismo existem *Quatro Verdades Nobres*, citadas pelo atual Lama (2011).

A primeira Verdade Nobre é a do sofrimento, o fato de que nossa felicidade está constantemente acabando. Tudo que nós temos está sujeito a impermanência. Nada dentro que comumente acreditamos ser real é permanente. Portanto, a segunda Verdade Nobre é entender o que causa sofrimento. Ao eliminar a origem do sofrimento (a ilusão), você alcança um estado do fim do sofrimento – a terceira Verdade Nobre ou *nirvana*. A quarta Verdade Nobre é que existe um caminho que conduz ao fim do sofrimento. Para atingir esse estado interno de mente, você precisa trilhar um caminho. (LAMA, 2011, p. 41).

O caminho budista consiste em ter sua visão, pensamento, palavra, conduta, modo de vida, esforço, atenção plena e estabilidade meditativa que sejam corretos e estejam em pleno equilíbrio com o indivíduo. Além disso, a pessoa deve seguir alguns princípios éticos como: não tirar a vida de um ser vivo, não roubar, não mentir, não cometer adultério, não gerar discórdia, não ser rude e não insultar as pessoas.

Se traçarmos nosso caminho baseado nestas leis citadas, entre outras, seremos capazes de saímos do ciclo de sofrimento e ilusão chamado de samsara. Por isso, para o Dalai Lama (2011, p. 65) “Qualquer estado emocional que afeta a calma da mente e ocasiona o infortúnio mental – que aborrece aflige e atormenta a mente – é identificado como ilusão”. E deve ser combatido.

A mente deve ser transformada para seguir no caminho budista. Deve cultivar bons pensamentos e ter atenção plena no que faz. Quando algo perturba a mente deve-se meditar. O Dalai Lama (2011) afirma que

Há dois tipos de meditação. A *meditação analítica* usa análise e reflexão, enquanto na *meditação sobre ponto-único* a mente pensa sobre o que já foi compreendido. Ao meditar amor e compaixão, você tenta cultivar essas atitudes na sua mente, pensando: “*Que todos os seres conscientes possam estar livres do sofrimento.*” Quando medita sobre o vazio ou a impermanência, você toma a impermanência ou vazio como objeto da sua meditação. (LAMA, 2011, p. 93).

Como vimos, a meditação tem um papel fundamental tanto no budismo como no hinduísmo. É comum ser associada a religiões orientais, segundo Johnson (1990)

“na antiga China, por volta de 300 a.C., a literatura taoísta³, com mestres como Lao-Tzu e Chuang-Tzu, já expunha exercícios meditativos, de forma sistematizada.” Porém, o próprio autor afirma que “[...] os estados meditativos devem ter se desenvolvido no decorrer de um longo período de tempo, e não foram inventados num momento específico”.

Assim como Benson, Beary e Carol (1974), conseguiram achar indícios de técnicas meditativas no ocidente do século XIV e XV através de escritos cristãos, mulçumanos e judaicos. Há citações do século II a.C. de textos esotéricos da cabala que mostrava que os indivíduos deveriam sentar, com a cabeça colocada entre as pernas, sussurrando hinos e repetindo palavras de significado místico.

Para algumas religiões, meditar significa estar em um estado que você emite uma energia única, em que seu corpo e sua mente não tem atuação, é limpar a mente, cessar qualquer pensamento. Isso fica claro na afirmação do professor de filosofia e guru indiano Osho (2002):

Meditação é sentar-se sem fazer nada — não usar seu corpo nem sua mente. Se você começar a fazer alguma coisa, ou você entrará em estado contemplativo ou estará concentrado ou executará uma ação — de toda forma, estará movendo-se para fora de seu centro. Quando você não estiver fazendo absolutamente nada, seja física ou mentalmente ou em qualquer outro nível, quando toda atividade houver cessado e você estiver apenas sendo, isto é meditação. Não é possível fazê-la, não é possível praticá-la. É preciso apenas compreendê-la. (OSHO, 2002, p. 8).

No ocidente, também podemos incluir os mantras associado à meditação, propiciado ao indivíduo a sensação de paz, realização, contentamento e plenitude. É importante durante a atividade manter uma boa respiração, porque ela será responsável por diminuir os níveis de stress do corpo. A meditação deve

[...] executada preferencialmente na posição de lótus, em que a pessoa fica sentada, com as costas eretas e as pernas cruzadas, é o ponto de partida para a vivência de uma série de experiências físicas e psíquicas de grande intensidade para a maioria dos praticantes. (BARROSO, 1998, p.1).

³ “Taoísmo é uma religião e uma filosofia parte da antiga tradição chinesa. Segue a busca pelo tao, conceito que equivale a caminho ou curso e representa a força cósmica que cria o universo e todas as coisas.” Disponível em: <<https://www.significados.com.br/taoismo/>>. Acesso: 02 out. 2017.

Muitas vezes a prática não tem ligação espiritual, mas ainda é responsável por melhorias significativas. Porque

[...] através da resignificação de vivências pessoais demonstra que a articulação entre espiritualidade e reflexividade, ao invés de se constituir em obstáculo para a afirmação da religiosidade no cenário ocidental contemporâneo, como frequentemente apontado, pode, ao contrário, constituir-se no caminho por excelência para o seu desenvolvimento. (BARROSO, 1998, p.5).

A meditação transcendental é a técnica mais usada no ocidente, ela consiste em “[...] ‘uma meditação hindu clássica numa embalagem ocidental moderna’. Seu fundador evitou usar termos sânscritos e utilizou de descobertas científicas para validar esta técnica numa cultura cética, que é a Ocidental” (GOLEMAN, 1988 apud GONTIJO, 2011, p.37). Como cita Gontijo (2011), que:

Dois Componentes básicos integram a meditação transcendental: 1) a repetição em silêncio do som, chamado mantra, que tem como objetivo minimizar distrações no pensamento; 2) a desconsideração passiva de pensamentos intrusivos, seguida por uma volta à repetição do referido mantra. (GONTIJO, 2011, p.37).

Sendo oriental ou ocidental, ambas têm os mesmos princípios, afinal mantêm a mesma influência. Mais importante do que o tipo de meditação a seguir, é o efeito no corpo e mente humana, não importa a linha filosófica, se ambas partirem do mesmo princípio de valorização do eu, do espírito e da mente. Gontijo (2011) cita um estudo realizado por Morse (1982) e seus colaboradores em que eles verificaram

os efeitos de quarenta palavras diferentes usadas como mantra. O grupo de palavras foi dividido em dois, sendo o primeiro de palavras inglesas significativas e o outro era em sânscrito e sem sentido para as pessoas testadas. Os sujeitos classificaram as palavras como 38 positiva neutra ou negativa e então receberam uma palavra dessas categorias para meditar. Eles relatam que as palavras classificadas como positivas ou neutras foram associadas com sensações corporais agradáveis como flutuar, calor ou peso; o outro grupo de palavras classificadas como negativas induziram sensações corporais negativas como dor, frio, náusea ou tontura. [...] Aqueles que estavam usando os mantras positivos ou neutros produziram os movimentos corporais menos freqüentes. Aqueles que usavam palavras negativas produziram os movimentos mais freqüentes. As pessoas também classificaram as palavras positivas ou neutras como altamente favoráveis à indução do estado de meditação, profundo e euforia. Tem-se aqui, pois, a indicação de que os mantras talvez tenham qualidades especiais e que o uso de palavras erradas pode resultar em uma experiência distorcida. As medidas fisiológicas

não mostraram, em última análise, diferenças entre os grupos; todas as medidas sugerem que, com a prática, todas as pessoas poderiam atingir um estado profundo de relaxamento fisiológico, mesmo que seus relatos subjetivos variem ao indicarem o quanto agradável acharam a experiência. (MORSE, 1982, apud GONTIJO, 2011, p. 38).

Os resultados dos testes sugeriram que “[...] todas as pessoas poderiam atingir um estado profundo de relaxamento fisiológico, mesmo que seus relatos subjetivos variem ao indicarem o quanto agradável acharam a experiência.” (MORSE, 1982, apud GONTIJO, 2011 p.38) A influência da vibração do mantra no inconsciente é notável, através do teste da repetição do mantra

[...] o indivíduo no estado meditativo entra em contato com a mente e permite o acesso a estados extraordinários da consciência. A atenção é focalizada nos mantras como padrões sonoros, dissociada de outras preocupações. Acredita-se que seus padrões sonoros produzem vibrações tranqüilizantes e harmoniosas na mente. Para alcançar este objetivo, os mantras são cíclicos, ou seja, sua última sílaba se emenda novamente à primeira. (GONTIJO, 2011, p. 38).

Desta forma, como explica Gontijo (2011, p. 38) o caminho para o estado de consciência desperta é o mantra “[...] O pensamento flutua dessas profundezas tranqüilas e não elaboradas para a superfície (consciência). [...] A mente está profundamente silenciosa e calma, contudo, num estado de consciência mais acentuado.”

Tanto a meditação como os mantras, inicialmente praticada em um contexto sacro, acabam influenciando o cotidiano do praticante, esse atribuindo novos significados a ações, objetos e lugares anteriormente tidos como profano. Barroso (1998) explica como ocorre essa ressignificação:

A radicalidade desta experiência de imanência estará associada em grande medida ao fato de que ela não fica restrita aos espaços rituais ou aos momentos específicos em que se medita, com todo o imenso espectro de sensações físicas e psíquicas então produzidos, mas vai abarcar a totalidade da vida dos devotos, impondo-se como evidência em momentos do cotidiano tradicionalmente associados ao profano. Para tal, este cotidiano é transformado em espaço de produção de significados associados ao sagrado, responsáveis pela transformação de acontecimentos ordinários em acontecimentos extraordinários (BARROSO, 1998, p.3).

Porém, mesmo quando aplicado sem o foco da religiosidade, ou professando por uma doutrina específica, a meditação ainda traz benefícios citados por Gontijo (2011, p. 37) “a meditação produz uma sensação profunda e satisfatória de bem-estar naqueles que a praticam com êxito. Igualmente, na prática de relaxamento, depois de algum tempo as sensações tendem a estender-se na vida diária além do tempo despendido na prática da técnica.” Além disso, ele afirma que “indivíduos que praticam diferentes tipos de meditação atribuem a seu uso regular a acentuação da boa forma física, bem como ganhos intelectuais e emocionais em força e eficiência e aprofundamento da consciência espiritual.” (GONTIJO, 2011, p. 37).

3.2 MANTRAS: DEFINIÇÃO, APLICAÇÃO, EFEITOS FÍSICOS E MENTAIS

Os mantras são definidos por uma sílaba, palavra ou poema, originalmente em sânscrito. Para os indianos, são como fórmulas divinas registradas pelos seus antigos sábios e por isso não devem ser modificados. Zilles (2012, p. 60) afirma que “um mantra, uma frase curta em geral no sânscrito, que possui um sentido oculto, sobre o qual o discípulo deverá meditar cada dia.” Desta forma, são cantados ou recitados sem que os sons e intenções originais sejam modificados, por isso que não são considerados como uma “fala comum”, pois são a conexão com o divino. Segundo Adoum (1985):

Às palavras sagradas que produzem tais efeitos os iogues deram o nome de «mantras». Essas palavras criam por meio do ritmo e da nota-chave de cada pessoa. O Intimo, de acordo com nossos pensamentos e aspirações puras, pode dar-nos a verdadeira pronúncia das palavras sagradas. [...] Ouvimos, por dia, pelo menos 10 pessoas que nos saúdam com estas palavras: «Bom dia». Elas, no entanto, não produzem em nós o mesmo efeito e, às vezes, preferimos que não nos saúdem, a fim de que não escutemos o tom de certa voz. (ADOUM, 1985, não paginado).

Já para Goldman (1994), “os mantras são sons ou palavras que, se pronunciadas, têm a capacidade de mudar a consciência daquele que pronuncia. Martins e Campo (2014) expressam a mesma opinião quando remetem ao canto ritual:

Há um mistério escondido dentro das canções, conforme averiguam Maud Robart e Jerzy Grotowski. Há nos cantos ritualísticos uma mescla alquímica de elementos rítmicos, melódicos e de palavras que atuam como chaves para o acesso aos degraus da consciência. Maud Robart (2006) observa que o mistério contido nos cantos está na combinação da força da intenção, do pensamento, da emoção, das palavras, dos ritmos. [...] o canto era realizado com precisão na estrutura musical e de forma contínua e repetida. Cantar e cantar e cantar continuamente uma canção promove a abertura a outros estados de percepção. (MARTINS; CAMPO, 2014, p. 59 e 60)

Assim como Maddock (1999, p. 97), a prática musical tem capacidade de elevar o nível de percepção e consciência, ao cantar os mantras pode facilitar essa ação, pois promove alteração nos níveis de consciência. “Os mantras são expressões singularmente simplificadas – música requintada – uma ponte entre vozes individuais e o som primordial do silêncio – o Aum (OM).” (MADDOCK, 1999, p. 97)

Segundo a tradição hindu, existem literalmente milhares de mantras, cada um com um propósito e intenção diferente. Assim como Griffith (1896) e Zilles (2012), Goldman (1994) também cita que “alguns mantras se destinam a unir aquele que os entoia com uma divindade ou forma de energia específica. Outros se destinam a dotar o que entoia de certos siddhas – poderes – específicos.

Um mantra pode ser responsável pela invocação de um deus, afirma Gonda (1975, p. 283) que um mantra “é idêntico com o aspecto do deus que é invocado com ou por meio dele”. Em Donald S. Lopez (1990), o mantra tem duas funções distintas, mas complementares: impregnar a mente do discípulo com princípios doutrinários religiosos e servir de ligação com o ente divino. Staal (1989, p. 70) discute a relação entre mantra e linguagem, e conclui que o domínio dos mantras se encontra num horizonte mais amplo do que a língua, pois “línguas humanas são caracterizadas por propriedades que se enquadram em quatro grupos: o fonológico, sintático, semântico e pragmático. Mantras compartilham com a linguagem somente propriedades fonológicas e algumas pragmáticas. (BARBOSA; LAGES, 2013, p. 152).

Para Maddock (1999, p. 102), os mantras quando praticados como “religião” tem um valor, pois:

Muitos mantras veneráveis e inspiradores se revelam místicos e visionários, enquanto imersos em meditação profunda. Algo de sua realização e virtude transfere-se para o som, dentro de um coração de um devoto. Acredita-se que esses sons sagrados descendem dos mestres da sabedoria [...]” (MADDOCK, 1999, p. 102)

Os mantras são repetidos na grande maioria várias vezes como adoração e auxiliar no controle mental na meditação. Goldman (1994) cita que a prática mântrica está ligada à meditação, até expõem determinadas formas de posicionar o corpo e a respiração.

Antes de começar sente-se confortavelmente no chão ou em uma cadeira. Ponhas as mãos na posição que julgar mais confortável: [...] quando estiver praticando algum exercício que envolve sons, é importante está consciente de sua postura, mantendo a espinhas sempre ereta. [...] Ao trabalhar com sons auto-emitidos, também é importante respirar profundamente: toda vez que respirar faça expandir a região do estomago. (GOLDMAN, 1994, p. 113)

A repetição dos mantras serve para despertar nossos poderes espirituais adormecidos e ajuda-nos a atingir o objetivo da autorrealização, assim como são utilizados para fazer ressoar e ativas chakras daquele que os recita. As constantes repetições auxiliariam no processo de autossugestão.

[...] mantras pertencem ao âmbito de práticas “que contém não apenas orações e expressões religiosas, mas também feitiços e encantamentos, todas as ‘palavras de poder’, todos os abracadabras, refletem o incessante e irracional desejo de agir eficazmente através de palavras ou sons” (PADOUX, 1989 apud BARBOSA; LAGES, 2013, p. 152).

Para Maddock (1999) “as canções sagradas, os salmos, os mantras e hinos tem sido longamente entoados como fonte de consolo e inspiração. Ainda, as técnicas de cânticos em tons secundários [...] associados à meditação possuem poderes terapêuticos, quando estabelecem e mantêm harmonia melodiosa entre existência humana e sagrada. (MADDOCK, 1999, p. 103)

Na execução do mantra existe sempre uma intenção. Não deve ser cantado ou recitado sem motivação. É como uma prece. Seu significado está associado à intenção e o contexto que é inserido. Foram analisadas minuciosamente as palavras usadas, a fim de obter um determinado som. Goldman (1994) afirma que determinados sons e até vogais específicas geram um cumprimento de onda, e esta vibração será responsável pela sensação obtida ativando (ou não) o determinado chakra. Para Goldman (1994) a voz humana é vital nesse processo pois, além de

ser mais acessível nos permite canalizar a intenção, para ele a frequência exata mais a intenção pode ser capaz de promover curas.

Martins e Campo (2014, p. 56) demonstram a mesma importância ao canto como forma de cura quando expõe: “A utilização de cantos ritualísticos como prática para a expansão da consciência é realizada desde tempos remotos, em diversas culturas, com o intuito de evocar a cura, a proteção, a fertilidade da terra, as bênçãos na celebração de ritos de passagem, entre outros objetivos específicos.”

Existem diversos sons que são considerados mânticos e eles têm em comum a intenção e a vibração sonora, “um corpo sonoro que produz vibrações ultrasônicas no organismo. Todo som é uma forma de energia constituída por determinados comprimentos de onda.” (LIGUORI, 2014, não paginado). O mantra sem significado não funciona.

Podemos observar tais energias até na água, porque podemos ver como ela é influenciada pela música, pensamentos e emoções alterando sua estrutura molecular. Sendo o ser humano composto por 90% de água, isso exemplifica a influência da vibração no corpo. Através da vibração desses sons o ser humano alcança um estado de transcendência.

A experiência de transcendência ao referir-se à inserção da pessoa no campo da alteridade pela realização do movimento de ir além do próprio eu em direção a algo diverso de si, apresenta-se, portanto, como uma dimensão de retomada da abertura da pessoa continuamente interrogada pela totalidade, e que se põe em diálogo com a possibilidade do significado, mobilizando a busca pessoal de reconhecimento de sentido. (BARBOSA; LAGES, 2013, p. 156).

Possivelmente a partir desse pensamento, Emoto (2004) mostra essa intenção de forma física. Mostraremos o resultado da molécula de água antes e depois do mantra:

Figura 2 – Molécula de água antes da oração budista que foi oferecido na represa Fujwara.

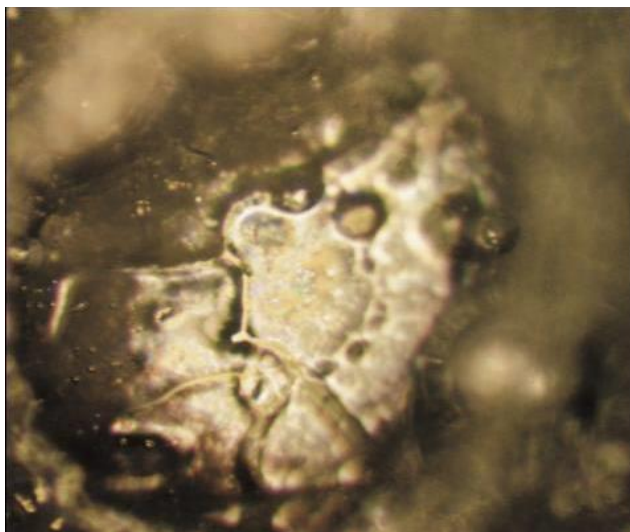


Figura 3 – Molécula de água depois da oração budista na represa Fujwara.



(Disponível em: <<http://www.masaru-emoto.net/>>. Acesso: 20 abr. 2016.)

O seu trabalho foi baseado em diversas palavras cantadas e faladas para água em suas diversas formas. Foi registrado os desenhos formados pelas moléculas de água antes e depois do processo. Podemos concluir que palavras com carga emocional negativa geram moléculas distorcidas, diferente das palavras positivas. Isso também fica evidente na música. Foram utilizados mantras, heavy metal, músicas eruditas e músicas populares. Além de orações, discursos e apenas palavras (como paz, amor, ódio) que demonstraram o mesmo resultado. Isso mostra a influência que sons têm no organismo humano.

3.2.1 A influência dos sons e chakras na saúde

O cérebro recebe os efeitos do relaxamento proporcionado pela meditação como foi relatado, mas também perceptível no corpo de outras formas. No corpo humano, para os hindus, existem pontos de energias responsáveis pelo nosso equilíbrio, chamadas pelos orientais como chakras. Para Andrews (2012, apud BERGER et al., 2012, p. 54), “o nosso corpo físico seria somente a camada mais densa de uma rede multidimensional de complexos campos energéticos e psíquicos, sendo que ‘enxergamos’ porém apenas o nível mais grosseiro do nosso ser.” Hoje já

consideramos a real existência de tal energia como cita Berger (2012, p.55), como “a existência de uma unidade bio-psico-energética”.

Os chakras “que em sânscrito significa círculo, captam e processam a energia de natureza vibracional de modo que ela possa ser corretamente assimilada e utilizada para transformar o corpo físico.” (GERBER, 2007, p. 304). Para Goldman (1994) eles são:

[...] pontos de energia localizados no centro do corpo. Os clarividentes e demais pessoas conseguem enxergar esses sutis centros energéticos os veem como vórtices de coloração, som e densidades mutáveis. Com efeito, o significado de chakra (uma palavra sânscrita) é ‘roda’, e são vistos como rodas de energia em movimento. (GOLDMAN, 1994, p. 106)

Pela filosofia oriental possuímos sete chakras definidos por básico, umbilical, plexo solar, cardíaco, laríngeo, frontal e coronário. Eles são como centro de energia irradiados por todo corpo. Os chakras “controlam os plexos, nervos, glândulas endócrinas e órgãos situados nas suas respectivas regiões, sendo que a ativação das respectivas glândulas, fazem com que estimulem ou inibam a produção de hormônios.” (BERGER, 2012, p. 56).

Alguns sons específicos são responsáveis por ativar e despertar os chakras, normalmente quando cantado o som ressoa pelo corpo e causam efeitos bioquímicos. Goldman (1994) afirma que o fluxo energético do corpo pode se relacionar com as frequências vibratórias de cada órgão, músculo, cavidade e dos movimentos internos. Assim como ritmos do batimento do coração, como respiração, entre outros, todos interconectados com a frequência vibratória do pensamento, do sentimento, da intencionalidade (que é um aspecto fundamental na prática mântica.)

Cada som age especificamente sobre um centro energético, ressoa numa área vibratória específica do corpo. Os chakras “[...] correspondem aos gânglios nervosos, glândulas do sistema endócrino e vários processos corporais, influenciando os estados mentais e físicos. Os chakras podem nos dar pistas importantes sobre nossas forças e fraquezas, sublinhando áreas que precisamos trabalhar em nós mesmos.” (JUDITH, 2004, apud BERGER et al. 2012, p. 56)

Eles podem ser acessados e desbloqueados através da meditação. Onde serão abertos os seus subcentros.

Esses chakras possuem subcentros, chamados de pétalas, que ressoam em uma frequência particular de energia, vibrando num som sutil em particular, e cada pétala além de gerar uma cor e um som específico (sutil), também emana um padrão específico de energia psíquica, que altera o campo mental como um todo, e portanto, criando um estado emocional específico. (ANDREWS, 2012, apud BERGER et al. 2012, p.56).

A meditação tem sido alvo de pesquisas científicas e sendo adotada como terapia complementar para em algumas instituições de saúde como cita Camelo (2011). O estado de relaxamento promovido através da meditação pode para Camelo (2011) promover:

(a) concorrer para o estabelecimento do equilíbrio emocional, o que beneficia também o equilíbrio interpessoal e o físico, e assim favorecer a manutenção da saúde e a cura de doenças (b) facilitar o processo de expansão da consciência, que se manifesta por importante incremento cognitivo, além de desenvolvimento sensorial e espiritual, que, por sua vez, levam ao processo de autoconhecimento e transcendência. De um modo geral, no Oriente explora-se mais este último atributo da meditação, enquanto que no Ocidente os efeitos terapêuticos são mais enfatizados. (CAMELO, 2011, p. 13)

Ele também explica que os efeitos terapêuticos benéficos da meditação ocorrem (seja ela meditação de plena atenção, a meditação transcendental, a yoga e a meditação zen), mesmo que esses não estejam claros, porém Camelo (2011) os seguintes fatores:

(1) redução do tônus simpático e/ou aumento do tônus parassimpático; (2) modulação do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal; (3) regulação dos sistemas neuroendócrinos e imunitários; (4) redução da ansiedade e da depressão; (5) aumento da capacidade de tolerância à dor e à incapacitação; (6) redução do uso de medicamentos analgésicos, ansiolíticos e antidepressivos e, em consequência, redução de seus efeitos colaterais; (7) aumento da aderência a tratamentos médicos; (8) aumento da motivação para adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo dieta, atividade física e interrupção do uso de tabaco e drogas ilícitas (cocaína, heroína); (9) melhora das relações interpessoais e das conexões sociais. (CAMELO, 2011, p.13)

Apesar das dificuldades das pesquisas, comprovações e metodológicas para Camelo (2011) é aceito os benefícios na saúde física em indivíduos com: “doenças cardíacas, inclusive coronariopatias e hipertensão arterial, síndromes dolorosas, como lombalgia, cefaléia e fibromialgia, síndromes premenstrual e da menopausa, doenças respiratórias, como asma brônquica, além de reduzir as manifestações gastrointestinais da síndrome do intestino irritável.” (CAMELO, 2011, p. 14) E também mental e/ou emocional como: “a prática meditativa é capaz de reduzir o tônus simpático, aumentar o tônus parassimpático e modular a ativação do eixo hipotálamo hipófise-suprarrenal, além de reduzir as manifestações de ansiedade e depressão, capazes de gerar desequilíbrio emocional, interpessoal e físico.” (CAMELO, 2011, p. 14)

Quando os chakras estão bloqueados podem causar sintomas no corpo. Gerber (2007, p. 106) afirma que “a ligação hormonal entre os chakras e as glândulas endócrinas sugere novas e complicadas possibilidades quanto as maneiras pelas quais um desequilíbrio no sistema energético sutil pode produzir alterações anormais nas células de todo o corpo”. Camilo (2011) mostra essa relação quando expõe que:

A complexidade da vida atual, em que os indivíduos são submetidos a uma infinidade de estímulos e solicitações, gera um estado de ansiedade crônica, capaz de afetar, em um primeiro momento a saúde mental/emocional e a interpessoal e, em seguida, a própria saúde física. Esta cascata de eventos patológicos decorre, em grande parte, da ativação do sistema simpático e do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal, que geram a produção exagerada de catecolaminas e cortisol. Existem evidências experimentais contundentes de que a prática meditativa é capaz de reduzir o tônus simpático, aumentar o tônus parassimpático e modular a ativação do eixo hipotálamo hipófise-suprarrenal, além de reduzir as manifestações de ansiedade e depressão, capazes de gerar desequilíbrio emocional, interpessoal e físico. (CAMELO, 2011, p.14)

Quando adoecemos, tanto o estado físico quanto o mental, além dos sintomas característicos da doença, o corpo transmite sinais que não estamos bem. Às vezes, ignoramos. A relação que o ser humano estabelece com sua mente, define como ele lida com a doença. O ser humano deve ser visto como todo, deve ser analisado todos os aspectos e os porquês de existir o desequilíbrio. Isso deve ser feito porque:

O homem é um ser se constituindo, a cada dia, é um ser sempre a caminho, sempre em mudança. Dessa impermanência nasce no ser

humano uma profunda consciência de que ele é um ser de relação, um ser que não basta em si mesmo, de que ele se constitui por meio do outro, no mundo, em um movimento perene de interdependência. (RIBEIRO, 2011 apud BERGER, 2012, p. 119).

Atualmente já é possível demonstrar a existência dos chakras de forma científica. Como citado anteriormente, podemos observar através das mudanças moleculares da água e com aparelhos que medem as vibrações e reações do corpo através de pontos fixos no organismo.

[...] o interesse pela comunidade científica internacional a respeito dos possíveis campos magnéticos e energéticos discutidos durante tanto tempo pela civilização oriental, talvez esteja se iniciando exatamente pelo avanço tecnológico que acabou permitindo a comprovação e visualização, através de alguns instrumentos construídos nas mesmas bases positivistas, de pontos específicos dessa anatomia sutil. Dentre estes aparelhos podemos citar o equipamento criado pelo médico japonês, Dr. Hiroshi Motoyama, o AMI (Aparelho para Mensuração dos Meridianos e Órgãos Internos Correspondentes), sistema computadorizado que faz o diagnóstico de desequilíbrios fisiológicos, através de 28 eletrodos fixados em pontos específicos do organismo. (GERBER, 2012, p. 54).

Para Goldman (1994, p. 20) isso também mostra a relação de vibração que temos em nosso corpo, pois quando o corpo se encontra saudável cria frequência que ressoa harmonicamente por todos os órgãos, porém quando adoecemos esse padrão de ressonância muda. “Portanto, é possível, mediante o uso de sons criados externamente e projetados sobre a área doente desenvolver a parte do corpo afligida seu padrão harmônico correto, efetuando uma reação de cura.” (GOLDMAN, 1994, p. 20)

Para Ted Andrews (1996, apud MARTINS, 2008 p. 49) [...] os sábios antigos ensinavam que o ritmo, a melodia e a harmonia têm o poder de provocar mudanças no organismo. Martins (2008, p. 49) ainda comenta que “Descobertas do Dr. Royal em 1930, deu uma clara indicação do quão potente um correto tom pode ser para eliminar doenças e desarmonias do corpo. Dr. Rife descobriu que cada célula tem sua própria vibração, e cada célula específica de cada sistema de órgão tem uma ressonância vibratória similar.”

Os chakras podem ser uma alternativa para observar o desequilíbrio. Podemos analisar as alterações provocadas observando a tabela feita por Gerber (2007, p. 106). Ele mostra as associações neurofisiológicas e endócrinas dos chakras no

corpo humano. Podemos associar com a localização dos chakras na figura 4, com a tabela 1 exposto no trabalho de Berger (2012, p. 106):

Figura 4 - Localização dos chakras no corpo humano



(Disponível em: <<http://www.finer minds.com/health-fitness/how-chakras-affect-health>>. Acesso em: 20 abr. 2016.)

Tabela 1 - Associações neurofisiológicas e endócrinas dos chakras no corpo

Chakra	Plexo Nervoso	Sistema Fisiológico	Sistema Endócrino
Coccigiano	Sacro-Coccígeo	Reprodutivo	Gônadas
Sacro	Sacro	Geniturinário	Células De Leyding
Plexo Solar	Solar	Digestivo	Supra-Renais
Coração	Plexo Solar	Circulatório	Timo
Garganta	Gânglios Cervicais Medula	Respiratório	Tireóide
Terceiro olho	Hipotálamo Pituitária	Sistema Nervoso Autônomo	Pituitária
Cabeça	Cortex Cerebral Glândula Pineal	Snc Controle Central	Glândula Pineal

Como cita Berger (2012), além do Dr. Motoyama pesquisadores como Dr. Pomeranz, Dr. Becker, Dr. Oyle, e Dr. Inyushin e a cientista russa Kirlian, todos influenciaram na construção dos aparelhos que demonstram a existência dos chakras e as diferentes formas de analisar e captar sua energia. Berger (2012) explica como foi o processo e os equipamentos utilizados, assim como a ligação existente entre a fisiologia e o esoterismo⁴.

[...] científica da ligação entre a energética da acupuntura e a modulação neuroendócrina. Toda essa rede de pontos meridionais energéticos, sobre os quais esses cientistas direcionaram suas pesquisas, passariam por “transformadores” que seriam centros de energia especializados maiores a fim de poderem integrar-se à matriz celular, chamados de Chakras. [...] Kirlian, que através de um sistema fotográfico, demonstram as descargas de alta frequência, ocorridas nos mesmos pontos utilizados pelo aparelho AMI, que foi também aperfeiçoado pelo físico romeno Dr. Ion Dumitrescu, desenvolvendo um processo de exploração do corpo conhecido como eletrônografia. O físico constatou, após experiências em milhares de indivíduos, que os pontos energéticos apareciam, através do processo eletrônográfico, apenas naquelas pessoas em que algum sistema de órgãos estivesse sofrendo um processo patológico, inclusive diferenciando o brilho dos pontos conforme a intensidade e gravidade da doença. (BERGER, 2012, p. 55)

Para Goldman (1994) é de suma importância analisar práticas que envolvem sons, ritmos e vibrações pois pode ser a base da transformação, cura e bem-estar para o homem.

O uso de música em cerimônias sagradas e rituais xamânicos⁵ data de tempos imemoriais. Recentemente confirmou-se que os sons podem ser usados alterar nossas ondas cerebrais. O princípio por detrás do uso da ressonância e da alteração de ritmos são conceitos básicos que nos permitem usar os sons para curar e transformar. [...]

⁴ “Esoterismo vem da palavra grega esotero (“o que está dentro”, “interior”), em contraponto à palavra exotero (“o que está fora”, “exterior”). [...] Em realidade, esoterismo refere-se ao que está mais oculto no Ser, por isso também há grande relação com o termo “Ciências Ocultas”. Todas as grandes religiões tiveram sua parte pública e exotérica (ensinado ao povo), e sua parte interna ou esotérica (ensinado aos Iniciados). Os Iniciados não eram a elite social ou intelectual da sociedade, mas uma elite espiritual (não importando se eram de famílias pobres ou ricas) que decidiu dedicar sua vida ao caminho espiritual e a passar por delicadas e duras provas para alcançar o Despertar da Consciência. [...] O exoterismo era ensinado através de contos, lendas, mitos, parábolas etc. para ensinar ao povo a voltar-se para uma vida espiritual. Também havia alguns ritos públicos que ensinavam através símbolos e ditos que se direcionavam diretamente à consciência do indivíduo. Já o esoterismo ensinava o que estava por trás dos mesmos contos, lendas, mitos, parábolas, rituais etc. e sempre se referia ao que está mais oculto no homem: o próprio Homem (seu mundo interior, sua psicologia), que é o mesmo objeto de estudo das chamadas ‘Ciências Ocultas’ ou ‘Ocultismo’.” Disponível em: <<http://gnosisbrasil.com/artigos/esoterismo-o-que-e/>>. Acesso: 02.out. 2017.

⁵ “Xamanismo é um conjunto de crenças ancestrais que engloba práticas de magia e evocações para estabelecer contato com o mundo espiritual.” Disponível em: <<https://www.significados.com.br/xamanismo/>>. Acesso em: 02 out. 2017.

a análise dessas práticas desde o uso hindu dos mantras até o uso xamânico de cânticos e tambores e tambores, revela princípios de ressonância e da alteração de ritmos constituem a base comum da transformação e da cura por meio dos sons. (GOLDMAN, 1994, p. 22)

Assim como Maués (2005) que mostra a mesma opinião no seu artigo *Mulheres negras da montanha: as benzedadeiras de Rio de Contas, Bahia, na recuperação da saúde*:

[...] o pajé dança e canta, agitando um instrumento de percussão chamado maracá, percorrendo todo o salão em que se realiza a sessão, parando às vezes, diante das pessoas, para tratar de suas doenças. Em situações normais, somente o pajé canta e dança, entoando aquilo que é chamado por ele de *doutrinas* (ou cânticos) [...] A maior parte da sessão de cura é ocupada exclusivamente com a dança e o canto do pajé, que entretém os espectadores e, de alguma forma, exerce seu efeito sobre os doentes. (MAUÉS, 2005, p. 98)

Esse pensamento também fica evidente no comentário de Berger, desta forma, podemos associar a cura da mente e do corpo de forma bio-psico-sócio-espiritual como cita Berger (2011):

Quando criamos doenças bio-psico-sócio-espirituais, estamos criando as doenças do planeta, porque o planeta não adoce sozinho, suas doenças são frutos da nossa. [...] uma oportunidade de mudança. Em geral, o adoecer é uma porta, através da qual, podemos rever nosso estar no mundo, reconfigurar nossa rota para desenvolver o nosso maior projeto, ou sentido de vida: ser quem somos. Com isso chegamos ao terceiro princípio que rege o holismo: tudo está relacionado a tudo. Segundo o qual não podemos pensar em isolamento. Nosso ser, a constituição do que somos somente é possível porque estamos em relação. Tudo o que somos está interrelacionado, não podemos também separar o físico, do psicológico, do social ou do espiritual, é um todo que, ao transformar-se o faz como um conjunto. (BERGER, 2012, p. 119).

Para Schnake (2007) “[...] parte-se da anatomia e da fisiologia básica do corpo humano e das características dos órgãos para chegar a um dar-se conta sobre características de personalidade negadas pela pessoa e sua integração”. Assim quando “[...] um órgão nos reclama, nos diz algo sobre a forma como estamos existindo e nos propõe uma mudança, e se como terapeutas podemos facilitar esse diálogo a partir de uma vivência, isso pode ser efetivo.” (SCHNAKE, 2007, apud BERGER, 2012, p.120).

Goldman (1994) defende que podemos mandar vibração para qualquer parte do corpo, através do som emitido junto com a intenção podemos promover melhorias, abrir os chakras e melhorar a circulação energética. Maués (2005) esclarece a importância da voz e do canto e indiretamente sobre a intenção de quem executa baseado em um contexto religioso:

A música estava presente através do canto, isto é, o corpo dos fiéis, pela emissão de sons vocais, proporcionava a música necessária. O canto era visto como trazendo relaxamento, alívio para as dores e o sofrimento e, fazendo aflorar a emoção e os sentimentos, por vezes provocava o choro. Ao contrário do que acontece no grupo de oração, no ministério de cura se recomendava que o canto fosse emitido "em voz baixa, de forma bem suave, com poucos gestos". (MAUÉS, 2015, p. 101)

Como cada chakra é responsável por características físicas e psicológicas, a melhora é sentida simultaneamente no corpo e na mente. Como foi citado acredita-se que existem os sons de sílabas e/ou vogais que são específicos para a abertura de cada chakra. Goldman (1994) até associa com a escala musical, como cita Maddock (1999, p. 105) exemplificado tabela 2 a seguir:

Tabela 2 – Comparação das notas musicais com os chakras e os órgãos do corpo humano

Nota	Dó	Ré	Mi	Fá	Sol	Lá	Si
Sentido	Olfato	Paladar	Visão	Tato (Capacidade de Sentir)	Audição	Intuição	—
Partes do corpo	Ossos, músculos inferiores do dorso, nervo ciático, quadris, nádegas, intestino grosso, pernas, tornozelos, pés, próstatas, hemoglobina do sangue, corrige a perda da egocentricidade.	Fluídos corporais, rins bexiga, sistema linfático, sistema reprodutor, depósitos de gordura, pele, reintegra as energias físicas e mentais.	Nervos e tónus muscular, fígado e intestinos, plexo solar, baço, rins, recuperação celular, estimula a atividade intelectual.	Coração e pulmão, ombros, braços, mãos, pituitária e outras glândulas hormonais, sistema imunológico, processos automáticos como sudorese, antisséptico natural e calmante emotivo para todas as áreas.	Garganta e pescoço, sangue e circulação, coluna dorsal e sistema nervoso, metabolismo e controle da temperatura, ouvidos, sistema imunológico, renovação dos tecidos, estimula a extroversão.	Todos os sentidos, reações musculares, controle e coordenação, dor e controle da dor, doenças sanguíneas.	Estabilidade sanguínea e fluidica de potássio sódio, cálcio e fósforo, ferro, iodo e outros minerais, estimulante do baço, ajuda na meditação.
Terapia efetiva para:	Circulação deficiente, deficiência anêmica de ferro e outras enfermidades sanguíneas, paralisia, tornozelos inchados e pés frios,	Asma, bronquite, gota, cálculos biliares, obesidade, purificação e remoção e	Constipação, indigestão, flatulência, enfermidades hepáticas e gastrointestinais, tosse, cefaleias,	Febre do feno e alergias, resfriados, trauma e choque, cólica, exaustão, úlcera, insônia, irritabilidade,	Laringite, amigdalite e infecções na garganta, cefaleias, problemas de visão, doenças	Todas as doenças nervosas, convulsão, obsessões, doenças relacionadas ao equilíbrio,	Neuralgia, cólicas e dores inflamatórias, distúrbios glandulares, deficiências imunológicas, problemas

	articulações enrijecidas, constipação ou diarreia dificuldades urinárias, melancolia.	toxinas e substâncias tóxicas, letargia e apatia.	desidratação cutânea, lentidão, enfado, dor de cabeça.	pressão sanguínea elevada, dores nas costas, pele ressecada.	cutâneas e coceira, vômito, espasmos musculares, dores periódicas, febres, centraliza a atenção e acalma.	sangramento excessivo, dificuldades respiratórias inchaço e paralisia, herpes-zóster, efeitos sedativos.	quanto ao processamento de vitaminas, bócio, enfermidades nervosas, restaura o auto respeito.
Refletida no:	Cólon, pescoço e nariz.	Seios, órgãos reprodutores, superfície perineal, pés, língua.	Cabeça, olhos, plexo solar, área umbilical, coxas.	Rins e glândulas supra renais, ombros, torác, cólon, panturrilha, tornozelos.	Sistema reprodutor, saliva, cabelo.	Osso sacro (na base da espinha)	Corpo todo

Quando o corpo adoece devemos observar como está o nosso inconsciente, devido a influência da mente e da energia em todos os órgãos. Além de observar o corpo como um todo. É comum o ser humano somatizar acontecimentos emocionais. Trazendo para o corpo dores e doenças físicas, que a medicina não consegue definir a origem. Não devemos abrir mão da medicina tradicional, apenas podemos observar de forma holística⁶ todas as influências que as vibrações e energias geram no corpo.

Para Goldman (1994) o conceito de energia e o estudo dos chakras já está se tornando importante: “[...] O conceito de energia sutil está se tornando mais aceito do Ocidente. Existe, na verdade, a *International Society for the Study of Subtle Energy Medicine*, cujos os membros são, na maioria, médicos, cientistas e curadores alternativos que lidam com energias sutis. [...]” Goldman (1994) “ainda mostra que os estudos dos chakras não se limita as às tradições orientais, apesar da maioria das informações a respeito dos chakras provenha dos sistemas hindu e tibetano, “muitas tradições esotéricas e ocultas falam de centros energéticos distribuídos pelo corpo, e parece que qualquer pessoa dotada de sensibilidade pode percebê-los.” (GOLDMAN, 1994, p. 107)

⁶ “O holismo é um conceito criado por Jan Christiaan Smuts em 1926, que o descreveu como a “*tendência da natureza de usar a evolução criativa para formar um “todo” que é maior do que a soma das suas partes*”. Esta noção remete para uma forma específica de contemplar o mundo e que pode ser aplicada em várias vertentes do conhecimento, como medicina, psicologia, física, administração, ecologia, etc. O holismo divide a natureza em três áreas: a psicossfera e biosfera. De acordo com essa teoria, as leis químicas e físicas constituem exceções das leis biológicas. No âmbito da medicina, a holística é uma forma de terapêutica que tem metodologias distintas da medicina convencional. Atualmente existem vários centros de terapia holística ou spas holísticos, que disponibilizam tratamentos como shiatsu, do-in, yoga, tai-chi-chuan, acupuntura, massagem bioenergética, reiki, etc. Os tratamentos holísticos veem um problema de saúde não apenas na sua vertente física, mas também como o resultado de desequilíbrios energéticos e emocionais.” Disponível em: <<https://www.significados.com.br/holistico/>>. Acesso em: 02 out. 2017.

3.2.2 A música como terapia

A música esteve presente em algumas culturas para diferentes fins. Desde os primórdios o ser humano a utilizou como recurso terapêutico mesmo que de forma inconsciente, era comum buscá-la para a cura ou alívio de algum sintoma ou doença. Maddock (1999) cita que:

Os grandes doutores e professores da Idade Média e da Renascença reconheceram a importância primordial da música para o entendimento do Universo e da Humanidade. A esse polimatemáticos associamos os curandeiros e os doutores. O físico Thomas Campian, conhecido por suas composições líricas e vocais, praticava a cura filosófica da depressão e dos problemas afins por meio dos cantos, durante o reinado de Elizabeth I. [...] Ele argumentava que as virtudes da música, transmitida pelo cantor, por meio das vibrações sonoras, penetravam o corpo do paciente, e restauravam-lhe o vigor natural e bem-estar. (MADDOCK, p. 16, 1999)

Algumas doenças do século XVIII também foram tratadas muitas vezes com música:

Muitas novas epidemias acontecem até o século XVIII e neste, a loucura deixa de ser considerada possessão demoníaca ou caso de bruxaria e passa a ser entendida como doença mental. A melancolia é também uma doença muito presente na época sendo considerada a música de efeito terapêutico para seu tratamento. (VARGAS, 2012, p. 946 e 947)

Antes do advento do Iluminismo, acreditava-se que a música tinha o poder de expulsar demônios e espíritos traziam doenças. Vargas (2012) expõe esse pensamento quando cita que “acreditava-se que a música tinha o poder de mandar embora o espírito mau que leva o corpo a adoecer, assim como podia restabelecer as relações humanas estremecidas por interferência deste espírito”.

Em diferentes séculos a música teve outras funções fora o entretenimento. Como define Vargas (2012): “Durante quase toda a história do homem a música e a terapia tem estado estreitamente vinculadas, com frequência de forma inseparável.” Possivelmente, os gregos tenham sido os pioneiros em utilizar a música para promover mudanças no comportamento e até de forma terapêutica. Na idade média, a Igreja reconhecia a influência que a música exercia no indivíduo, devido a isso passou a definir como ela seria composta e executada a fim de não promover nenhum comportamento considerado imoral. Costa (1989) cita que

com a difusão do cristianismo, a medicina centraliza-se nos mosteiros e a música deixa de ter função terapêutica e passa a ter uma função unicamente religiosa. Reconhecendo o poder da música sobre o comportamento das pessoas e temendo esse poder, a Igreja Católica passou a controlar, limitar, ditar a maneira como poderia se fazer música, permitindo aquela que pouco estimulava o ouvinte, através de consonâncias perfeitas. (COSTA,1989, apud, VARGAS, 2012, p. 945).

Essa concepção de música não está tão distante da nossa realidade contemporânea, como foi citado. Assim como o pensamento que a música tem outras funções também foi se perpetuando ao longo dos séculos. Estudiosos como Goldman (1994), Maddock (1999), corroboram com essa concepção. Assim como na Psicologia da música que Tan; Pfordresher; Harré (2010) defende que:

Consiste em estudar a natureza dos processos perceptivos, cognitivos, motores, emocionais e psicossociais envolvidos na experiência musical. Como campo de investigação, a Psicologia da Música procura desvendar características comuns sobre os processos de percepção, produção, criação, assim como referentes às respostas e às formas de integração de músicas em suas vidas (TAN; PFORDRESHER; HARRÉ, 2010, apud ANTUNES, 2012, p. 67)

A cada dia tem se intensificado as pesquisas sobre a influência da mente e da meditação no processo de cura. Com isso, a alteração dos processos mentais ou “estados da alma” auxilia na produção de anticorpos.

Desde 1980 há cada dia mais pesquisas inspiradas pela psiconeuimunologia, principalmente nos Estados Unidos, sobre o vínculo entre o psiquismo e o corpo, descobrindo a partir de então, mais de uma centena de novos neuro-receptores nos glóbulos brancos e no sistema imunológico, sendo que o funcionamento deste demonstra que os “estados da alma” das pessoas, estejam alegres ou tristes, sintam-se culpadas ou cheias de ressentimentos, influem positivamente no número de células T4 e no sistema imunológico. (SCHUTZENBERGER, 1997, apud BERGER, 2012 p. 53).

Os efeitos que a mente tem no corpo, foram abordados e descritos de várias maneiras. Relacionando a importância no contexto religioso ou não. Nesta relação holística, escrita anteriormente, foi explicado que os mantras têm um papel efetivo, pois ajuda ao indivíduo equilibrar as energias corpóreas e a meditação a manter a mente em foco, porém prestando atenção aos sinais mandados pelo corpo. Todas essas atividades em conjunto são capazes de desempenhar bem-estar e qualidade

de vida a pessoa. Incluindo também a ioga, que será abordada posteriormente na continuação deste trabalho.

Existem práticas religiosas herméticas como a Gnosis que também utilizam os mantras e a meditação para funções semelhantes descritas nesse capítulo, sendo adaptado ao contexto. Elas creem que quando o espírito adoece o corpo adoece. Isso é aplicado também na psicologia atual, que mostrando doenças que são somatizadas. Desta forma, mostramos a importância de manter a mente saudável.

[...] Interessantemente em muitos casos há uma melhora ou até cura do órgão quando a pessoa consegue reconhecer a característica negada, fazer as pazes com aquele que a incomoda e integrar no seu ser-no-mundo esta característica. É como se facilitássemos o contato da pessoa com uma parte sua que não conseguia reconhecer. [...] É impressionante como a partir de um diálogo com um órgão doente a pessoa entra em contato com ressentimentos que tem do mesmo e como se dá o contato com características deste órgão que não considera suas. Poder aproximar-se deste inimigo, que muitas vezes ameaça a sua vida e que ao mesmo tempo é imprescindível para viver, conhecê-lo, escutá-lo e saber mais sobre suas características, pode de alguma forma oferecer novas possibilidades sobre o se ser. (BERGER, 2012, p. 121).

Seja essa prática executada de forma espiritual ou não, é evidente que o ser humano consegue se conectar com o seu corpo observando-o de forma consciente. Por isso podemos também observar o efeito que a música nos provoca. A Doutrina do Etos surgiu em um contexto diferente do atual, porém este trabalho vem mostrar que esse conhecimento não foi extinto, que ainda existem pessoas que acreditam na sacralização sonora através tanto dos mantras (musicados ou não) como da própria música.

O mais importante é que esses grupos não só acreditam mais praticam isso cotidianamente. Esse foi um dos motivos da escolha da doutrina Gnosis para a exemplificação mântica para este trabalho. Além de uma sutil análise sobre alguns mantras vocálicos e suas semelhanças e diferenças, no capítulo final.

O foco do presente trabalho não é descrever todas as religiões minuciosamente, porém é de suma importância relatar sobre o assunto para entendermos de que forma atua os mantras em diferentes contextos na sociedade. O trabalho não pretende mostrar a cura total de uma doença através de práticas holísticas, mas mostrar a influência das vocalizações em conjunto com a Doutrina no

Etos nas doutrinas esotéricas, para mostrar a sua influência na obtenção de melhora do corpo e mente, para que desta forma haja uma integração destas práticas no cotidiano.

4. MANTRAS NO OCIDENTE: ESOTERISMO, HERMETISMO E CIÊNCIA

4.1 BREVE HISTÓRICO DO ESOTERISMO ATÉ A APLICAÇÃO NO OCIDENTE

Para o presente trabalho tornou-se indispensável um breve histórico sobre o esoterismo, pois sem ele a compreensão sobre estas práticas poderia ser feita de forma mais rasa. Por isso, este capítulo tem o intuito de ressaltar a importância do assunto mostrando como situações e conhecimento tidos como comuns podem ser sacralizados, explicando porque a música tem um papel tão importante no caminho espiritual.

Normalmente, quando falamos sobre esoterismo no cotidiano somos observados com olhares de reprovação ou indiferença. Isso ocorre muitas vezes devido a uma imagem negativa que foi criada desde o período da inquisição. Algo que não é classificado como comum pode causar espanto ou até medo, porém devemos ter consciência e mais empatia de observar tradições distintas com um olhar mais inclusivo, sabendo que em cada uma haverá manifestações que só os próprios participantes entenderão o significado.

A palavra esoterismo contém muitos significados. Apesar de ser uma palavra recente, ela deriva de esotérico que tem origem grega. De acordo com Macedo (2000), Platão (427-347 a. C.) foi o primeiro a utilizar em no diálogo Teeteto (aprox. 360 a. C.) onde a expressão *ta esô* no sentido de “as coisas interiores” e *ta eksô* com o significado de “as coisas exteriores”. Porém, o primeiro testemunho do adjetivo *esôterikos* pode ser encontrado em Luciano de Samosata (aprox. 120-180 d. C.) na sua obra satírica *O Leilão das Vidas* (também chamado *O Leilão das Escolas Filosóficas*), composta cerca do ano 166 d. C.

Após isso o termo esotérico passou a ser empregado de forma equivocada e não tinha o caráter de iniciação religiosa, como afirma Macedo (2000):

[...] os adjectivos *eksôterikos* e *esôterikos* passaram a ser aplicados, por engano, aos ensinamentos de Aristóteles por Clemente de Alexandria (aprox. 150-215 d. C.) na sua obra *Strômateis*, composta cerca do ano 208 d. C.: «As pessoas da escola de Aristóteles diziam que, entre as suas obras, algumas são esotéricas e outras

destinadas ao público ou exotéricas» (Strômateis, Livro V, cap. 9, 58). Clemente supunha que Aristóteles era um iniciado, e portanto seriam «esotéricos» os ensinamentos que facultava no seu Liceu a discípulos já instruídos. Na verdade era apenas um ensino oral e Aristóteles qualificava-o como «ensinamento acroamático», que quer dizer «transmitido oralmente», nada tendo de esotérico no sentido iniciático do termo. (MACEDO, 2000, p. 9)

Já nessa época existiam pessoas que utilizavam o termo com o caráter oculto, como o teólogo Alexandrino Orígenes (aprox. 185-254 d. C.), discípulo de Clemente, como afirma Macedo (2000), ambos os adjetivos em conotação com o oculto ou iniciático, mas o termo mesmo só veio a ser usado como substantivo a partir de Jâmblico (aprox. 240-330 d. C.).

O conceito de esoterismo na atualidade refere-se ao conhecimento das verdades e leis que regem todo o universo, ao conhecimento oculto, o que está dentro nós. Diferente de exoterismo que é um conhecimento superficial. Será usado no presente trabalho para a compreensão da doutrina Gnosis, o conceito de esoterismo ocidental do historiador Antoine Faivre.

É um conjunto de tradições, manifestações e interpretações filosóficas de religiões, doutrinas e fraternidades que buscam transmitir segredos ou conhecimento oculto sobre a natureza da vida e seus significados. É um conhecimento considerado enigmático, podendo ser inacessível e muitas vezes destinados a poucos adeptos. O esoterismo pode se referir tanto as tradições quanto as próprias religiões em si.

O conceito de «esoterismo» é de criação muito mais recente. Johann Gottfried Herder (1744-1803), que se opôs ao racionalismo Iluminista da sua época, foi o primeiro autor a utilizar a expressão *esoterische Wissenschaften* («ciências esotéricas»), referenciável no tomo XV das suas *Sämtliche Werke*, e o substantivo *l'ésotérisme* surgiu pela primeira vez na obra *Histoire critique du gnosticisme et de ses influences* (1828), de Jacques Matter. Na sequência, deve-se ao ocultista e cabalista Eliphas Lévi (1810-1875) a vulgarização dos termos «esoterismo» e «ocultismo» (este último na sua acepção moderna e mais lata de corpus de «ciências ocultas», diferente da *Occulta Philosophia*, ou *Magia*, de Agrippa, por exemplo). A partir de então o termo adquiriu uma voga crescente, sobretudo depois que Helena P. Blavatsky, A. P. Sinnett, Annie Besant, C. W. Leadbeater, etc., da corrente teosofista da Sociedade Teosófica popularizaram o conceito, desde o último quartel do século XIX e ao longo dos inícios do século XX. (MACEDO, 2000, p. 9)

O esoterismo⁷ abrange todas as doutrinas e religiões que são espirituais, místicas e ocultas que tentam desvendar os mistérios naturais através dos ensinamentos, práticas e rituais, tendo sempre o aspecto oculto e velado. Além das diversas representações sacras da natureza que relacionadas com a anatomia humana. Essas religiões são conhecidas como ocultismo ou ciências ocultas.

Ocultismo é o conjunto de práticas e teorias cujo o maior objetivo é desvendar os segredos contidos na Grande Mãe Natureza, o Universo. O Ocultismo trata de um tipo de conhecimento que está além da esfera do conhecimento empírico, o que é sobrenatural e secreto, ou seja, são conjecturas metafísicas e teológicas. (REGARDIE, 2008, p. 15)

No início do período moderno em meados do século XVII, começou a surgir indícios do que hoje consideramos esoterismo, através da filosofia natural, história natural e metafísica. Essa busca por conhecimento também resultou no que hoje chamamos de ciência, mas era um conhecimento diferente do que aprendemos hoje nas universidades e escolas. Há muitas diferenças entre a sua origem e a forma atual, antigamente ela era estudada de forma mais especulativa e menos evidencial.

História natural e filosofia natural também não eram sinônimos do que chamamos agora de ciência natural. Antes, implicam num entendimento diferente de conhecimento da natureza: foram motivadas por preocupações diferentes e integradas a outras formas de conhecimento e crença de modo completamente estranho às ciências modernas. Os domínios desses empreendimentos não eram de extensão igual ao da “ciência” como era entendida então ou hoje. [...] (HARRISON, 2007, p.5)

A ciência era baseada na expressão da natureza e considerada como manifestação divino, por isso era considerada sagrada. Assim como a música como cita Alvin (1968) “O homem primitivo explicava os fenômenos naturais em termos de magia, e pensava que o som teria origem sobrenatural”.

A natureza foi por muito tempo o principal objeto de estudo da época. Houve uma busca pelo elo entre o divino e o homem, havia esse questionamento sobre o poder que estava oculto em tudo. A metafísica foi muito presente nesse aspecto. Através disso surge no homem uma conexão com o divino, começa a surgir a ideia

⁷ Será abordado momentaneamente esoterismo de forma geral, pois existem diferenças entre esoterismo ocidental e oriental. Essas diferenças serão tratadas no trabalho de forma sutil, pois não é o foco do trabalho descreve-las de forma minuciosa.

de religião interligado com a ciência. Essa busca por conhecimento era habitualmente realizada ambos em conjunto como se fossem apenas um.

História natural e filosofia natural eram freqüentemente buscadas por motivos religiosos, baseavam-se em pressupostos religiosos e, à medida que eram consideradas legítimas formas de conhecimento, tiravam suas sanções sociais da religião. Assim o era particularmente na Inglaterra, onde até a metade do século XIX a história natural era internamente ordenada de acordo com o princípio teológico de plano divino. As íntimas conexões entre o estudo da natureza e noções religiosas são aparentes na ubiquidade das imagens modernas iniciais da natureza como livro de Deus. [...] A legitimidade, ou, como os médicos do século XVII gostariam de colocar, a “utilidade” da filosofia natural no contexto inglês derivou em grande medida desta orientação religiosa. (HARRISON, 2007, p. 5 e 6)

Isso se manteve por muitos séculos, a influência divina na observação da natureza era muito evidente. Os estudos científicos eram feitos basicamente de forma especulativa e até esotérica, não era algo tão exato como é feito hoje, ainda não havia tantos recursos e formas para produzir evidências. A maior parte do conhecimento era embasada em suposições e ideologias, por isso os conhecimentos ambos científicos e esotéricos estavam muito interligados. A linha entre os dois era muito tênue. Assim como cita Harrison (2007) “[...] O médico Thomas Browne fornece-nos um típico enunciado desta abordagem: ‘Há dois livros de onde eu colete minha divindade,’ escreve ele, ‘além daquele escrito por Deus, outro de sua serva Natureza’” (HARRISON, 2007, p.6)

Portanto, o surgimento da ciência foi marcado por conhecimentos metafísicos e teológicos, além de alquímicos e esotéricos. Alguns cientistas como Leonardo da Vinci e Isaac Newton utilizavam desse mesmo conhecimento nas suas criações e estudos, existem registros sobre o grande acervo esotérico que Newton possuía em sua biblioteca. Richard Westfal (1995), famoso biógrafo de Newton, afirma que

Uma das grandes paixões da vida de Newton, como atesta um vasto corpo de documentos que se estendeu por mais de 30 anos, e uma investigação que inclui o contato com círculos alquímicos, como atestam suas cópias de tratados não publicados, permaneceram basicamente ocultas do conhecimento público, e assim permanecem até hoje. (WESTFALL, 1995, apud MORAES, 1997, p.1)

Da mesma forma que o ocultismo busca esse conhecimento perdido, o elo entre o universo e homem. Harrison (2007, p.6) cita vários estudiosos que

demonstram isso como: Johannes Kepler que descreve astrônomos como “sacerdotes do mais alto Deus, com respeito ao livro da natureza” (KEPLER, 1937, p. 193 apud HARRISSON, 2007, p.6). O naturalista John Johnston também fala do “livro da Natureza, onde nós podemos contemplar o poder supremo”. “Deus”, continua ele, “é compreendido sob o título de história natural” (JOHNSTON, 1657, p. sig. a3v, apud HARRISSON, 2007, p.6).

Harrison (2007, p.6) ainda cita Robert Boyle (1966), que é considerado o virtuoso do século XVII, Robert Boyle, que descreveu a filosofia natural como “o primeiro ato de religião, e igualmente prestativa em todas as religiões” (BOYLE, 1966, p. 62 apud HARRISSON, 2007, p.6). Boyle considerava suas próprias atividades e as de seus pares como “veneração filosófica de Deus”. De acordo com um historiador, filosofia natural no início do período moderno era sobre “Realizações de Deus, intenções de Deus, propósitos de Deus, mensagens de Deus ao homem” (CUNNINGHAM, 1988, p. 384 apud HARRISON, 2007, p.6).

Essas percepções estão envolvidas com o papel do homem no mundo, a sacralização do homem, da natureza e universo. Essa concepção de mundo do período antigo e do ocultismo traz conceitos citados e vividos na Grécia citados por Pitágoras, como foi citado anteriormente. Havia essa preocupação com o macro e microcosmo, tudo era visto de maneira sacra, tudo estava interligado e deveria ser protegido, assim como a música.

[...] a busca recorrente do sagrado, especialmente na sua modalidade mística, poderia ser compreendida como a tentativa de reconstituição da intimidade perdida pela interposição da linguagem entre os sujeitos e o mundo. Ou seja, a experiência do sagrado estaria remetendo à união dos aspectos discursivos e não discursivos da experiência humana. (CARVALHO; STEIL, 2008, p. 301)

As doutrinas esotéricas ocidentais têm normalmente influência do Hermetismo⁸, que surgiu no final da era helenista, sendo remanescente de um legado egípcio. De acordo com Regardie (2008), é uma prática filosófica oculta originada dos escritos de Hermes (para os gregos) e Mercúrio (para os romanos), que falam sobre magia, astrologia e alquimia. Para o Hermetismo, foi através desses escritos que todas as ciências teriam chegado aos humanos.

⁸ As doutrinas esotéricas orientais têm influência do Vedismo.

Regardie (2008), afirma que Hermes Trismegistro é considerado como uma divindade de proveniência de Thoth, o deus egípcio que simboliza a lógica do universo e Hermes, o deus grego da sabedoria. A partir desse momento surgiu a Escola de Mistério do Antigo Egito.

O Hermetismo é a base de todo misticismo ocidental, enquanto os Vedas são do oriente. Não existe religião oriental que não tenha como base os ensinamentos dos Vedas. No Ocidente também não há nenhuma organização que possa dizer que não possui o Hermetismo como base, seja ela a Alquimia, a Cabala, a Magia, a Maçonaria, o Rosacruzianismo e muitas outras, juntamente com todas as religiões, direta ou indiretamente, são “filhas” do Hermetismo. (REGARDIE, 2008, p. 16)

Esses escritos tiveram grande importância na sabedoria da renascença até o século XIX, principalmente no ocidente. O hermetismo “[...] surge como uma religião filosófica, que contém uma revelação (*gnose*), sendo a ‘prisão’ da alma no corpo e sua aspiração de retorno ao ‘lar’ o motivo recorrente na literatura gnóstica” (YATES, 1991, p. 16, apud CAMPOS, 2015, p. ST0810).

Vimos que o esoterismo na sua origem não estava tão distante da ciência da época. Apesar da subjetividade inicial existem estudos sobre o esoterismo que estão entre o próprio caminho religioso e ‘pesquisa acadêmica’. Para Macedo (2000) existem vários nomes importantes sobre o assunto, onde cada um ressalta a diversidade existente no meio.

[...] nos finais do século XIX, George R. S. Mead e Arthur Edward Waite [...] No primeiro quartel do século XX, Max Heindel (1865-1919) estabeleceu a distinção técnica entre «o oculto» e «o místico», e, embora inserido numa específica corrente esotérica, deu forma consistente, nas suas obras, quer à vertente mística quer à vertente oculta do esoterismo. Por sua vez Rudolf Steiner (1861-1925), igualmente inserido numa corrente esotérica bem definida, abordou o esoterismo segundo um duplo enquadramento, ocultista e científico. René Guénon (1886-1951) trabalhou o esoterismo, genericamente, segundo uma perspectiva mais filosófica do que histórico-crítica, tendo o cuidado de distinguir entre o esoterismo cristão, o islâmico e o védico; todavia, o grande impulso para o estudo do esoterismo de um ponto de vista de investigação académica surgiu a partir de 1928, com a tese de Auguste Viatte sobre o Iluminismo, seguindo-se-lhe as pesquisas e os trabalhos de Will-Erich Peuckert sobre a pansofia e o rosacruzianismo, de Lynn Thorndike sobre a história da magia, da Prof.^a Frances A. Yates sobre o Iluminismo rosacruz e o esoterismo renascentista, etc., devendo-se a esta última o principal estímulo para uma pesquisa universitária, rigorosa, incidindo sobre o «território esotérico», o que fez alterar o respectivo panorama

investigacional a partir dos anos 60 e 70 do século XX. O prof. Antoine Faivre, mais recentemente, chama a atenção para os estudos de Ernest Lee Tuveson sobre o hermetismo na literatura anglosaxónica dos séculos XVIII e XIX, e de Massimo Introvigne sobre os movimentos «mágicos» dos séculos XIX e XX, sobretudo pelo facto de proporem abordagens novas, interdisciplinares. (MACEDO, 2000, p. 10)

Aos poucos o esoterismo foi ficando mais distante da ciência para a sociedade e associado mais a religião, mas ainda a busca pelo conhecimento é constante em todas as doutrinas. Essas doutrinas têm a capacidade de promover grandes transformações cognitivas, mudanças de hábitos e valores éticos. Trazendo uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento na humanidade, os problemas da modernidade e a importância e valorização do homem diante o mundo, por isso o ocultismo pode servir de estrutura cultural e religiosa, onde o ponto de partida será o caminho espiritual e como será conciliado e realizado diante a tanto fatores mundanos.

Em muitos casos, esses assuntos são abordados primeiramente de forma científica aos adeptos. Por isso que falar sobre esoterismo é fundamental para entendermos sobre as bases herméticas e o embasamento teórico, filosófico e religioso de uma das doutrinas citadas neste presente trabalho: a Gnosis.

A partir dessa introdução ao conhecimento esotérico hermético, estudaremos a doutrina do esoterista Samael Aun Weor, que compila na sua doutrina basicamente conhecimento científicos e herméticos. Observaremos a instituição e a sua filosofia, assim como a semelhanças encontradas com religiões orientais, as influências e as transformações cognitivas e a influência da prática dos mantras e meditação, que é o propósito do trabalho.

Através da análise da Gnosis, constataremos como a doutrina lida com a música, com a execução dos mantras e os efeitos benéficos no indivíduo, assim como a forma podemos executá-los e como aplicá-los no cotidiano em comparação com outros sistemas de mantras, independente da crença ou religião. Foi escolhida a doutrina de Samael Aun Weor para o presente trabalho por apresentar:

- Origem na Colômbia, em uma região considerada periférica. Tornando a doutrina mais acessível tanto na cultura quanto socialmente quando comparamos com o Brasil, além de ser atingível a qualquer classe social⁹;
- Promover uma doutrina esotérica mais acessível e com a linguagem mais simples e direta.
- Estar entre a transição do ocultismo do século XIX, mais elitista, para uma tradição inclusiva e igualitária.
- Manter sedes em todo o Brasil, incluindo em Sergipe. Dessa forma, irá facilitar a observação da doutrina e suas práticas, além de simplificar a construção de um trabalho mais minucioso no futuro;

⁹ Para algumas instituições esotéricas é necessária a filiação. Sendo que quando você se torna membro, dependendo da instituição é cobrado um valor simbólico mensal para ajudar a manter a sede e para os adeptos ter acesso aos materiais, livros, revistas, etc. A Gnosis não cobra esse valor. O acesso ao conhecimento oculto é obtido de forma gratuita, a sede gnóstica normalmente é mantida através de doações.

4.2 A GNOSIS DE SAMAEL AUN WEOR – MANTRAS E OUTRAS PRÁTICAS TERAPÊUTICAS

De acordo com Campos (2015), Victor Manuel Gómez Rodrigues, conhecido popularmente por Samael Aun Weor¹⁰ nasceu em Bogotá, na Colômbia. Inicialmente batizado na Igreja Católica Apostólica Romana, porém se desiluiu e focou seus estudos em livros esotéricos e tratados metafísicos. Aos 17 anos já era instrutor da Sociedade Teosófica, mas logo após continuou seus estudos esotéricos na Antiga Fraternidade Rosacruz, fundada pelo alemão Heinrich Arnold Krumm-Heller¹¹ (1876-1949), que foi o seu mentor. (CAMPOS, 2015, p. ST0810)

Depois de entrar em conflito ideológico com algumas instituições e devido à falta de reciprocidade e mudança em aspectos para ele considerados fundamentais, Samael funda o Movimento Gnóstico Cristão Universal (e/ou a Igreja Gnóstica Cristã Universal). A primeira sede foi fundada no ano de 1974, em El Salvador, porém devido “à perseguição que a instituição vivia por parte da Igreja Católica e das instituições rosacruzes, Samael mudou-se para o México, em 1955, de onde os gnósticos progressivamente espalharam-se para o mundo todo.” (CAMPOS, 2015 p. 81)

Possivelmente, o objetivo de Samael era atingir o máximo de pessoas possível, inicialmente através dos EUA e Europa, para poder ajudar com a sua doutrina na transformação individual e no autoconhecimento, porém quando os missionários chegam aos EUA não foram bem recebidos. Então, o seu plano de ir para os EUA e Europa foi adiado, por isso a Gnosis ficou mais concentrada na América Latina.

[...] a Gnose samaeliana esbarrou numa dificuldade imprevista, o enorme preconceito com que os missionários latinos eram recebidos na sociedade norte-americana, o que fez com que ela ficasse limitada às comunidades latinas, no sul do país; o sonhado salto em direção à Europa somente vai ocorrer na década de 1970, a partir de missionários que trabalhavam no Canadá. (CAMPOS, 2015, p. ST0810)

¹⁰ Victor Manuel Gomez Rodrigues adota esse nome após o seu “despertar” ou “iluminação” espiritual.

¹¹ Heinrich Arnold Krumm-Heller (1876-1949) foi maçom, rosacruz e filiou-se posteriormente a Ordo Templis Orientis, além de ser responsável pela Igreja Gnóstica no México.

A Gnosis ¹²defende as tradições e origens do cristianismo primitivo. É baseada no conhecimento, porém esse conhecimento está associado à observação direta e experimentação individual. Portanto, não basta saber de algo é preciso vivenciá-lo sem isso o conhecimento seria superficial. Deve existir o que eles chamam de “conhecimento do olho e do coração”. O primeiro refere-se ao conhecimento que guardamos de fora para dentro como uma teoria, esse conhecimento está ligado ao lado racional, já o segundo refere-se ao conhecimento que vivenciamos com a nossa consciência de forma desperta.

Isso acontece porque a palavra gnose¹³ é derivada do grego *gnosis*¹⁴ significa conhecimento, porém é um conhecimento baseado na essência humana, no autoconhecimento e observação. Por isso que o conhecimento gnóstico em alguns aspectos é diferente da ciência, apesar de muitas fundamentações serem de caráter científico, como a busca pela verdade e o conhecimento puro, para os iniciados isso haverá ligação com a experiência e prática. Por isso, existem práticas esotéricas para explicar de forma racional o que se caracteriza como uma realidade quase metafísica. Para Campos (2015) há

[...] um esforço em apresentar as práticas esotéricas como técnicas de experimentação científica das realidades metafísicas, seguidas de um esforço erudito para explicar racionalmente as leis que governam estes fenômenos; o rótulo de religioso é preterido por termos como “ciência gnóstica” ou “conhecimento místico-científico”; Samael, amiúde, é definido por seus seguidores como um “antropólogo”. (CAMPOS, 2015, p. ST0810)

A essência da gnosis, tanto na etimologia da palavra quanto na doutrina religiosa, é pelo conhecimento puro. Esse conhecimento pode ser manifestado em qualquer lugar. É algo mítico que não se sabe exatamente de onde vem, mas que gera significado a vida. É a busca do homem pela sua essência, é o caminho para o autoconhecimento, que para a Gnosis enquanto religião é o caminho da iluminação.

¹² Disponível em: <<http://gnosisbrasil.com/>>. Acesso: 20 abr. 2016.

¹³ “O termo gnose deriva do termo grego “gnosis” que significa “conhecimento”. É um fenômeno de conhecimento espiritual vivenciado pelos gnósticos (cristãos primitivos sectários do gnosticismo). Para os gnósticos, gnose é um conhecimento que faz parte da essência humana. É um conhecimento intuitivo, diferente do conhecimento científico ou racional. Gnose é o caminho que pode guiar à iluminação mística através do conhecimento pessoal que conduz à salvação. A existência de um Deus transcendente não é questionada pelos gnósticos, pelo contrário, veem no conhecimento divino um caminho para atingir um conhecimento mais profundo da realidade do mundo.” Disponível em: <https://www.significados.com.br/gnose/>>. Acesso em: 03 out. 2017.

¹⁴ A partir desse conceito é que surge a definição da doutrina gnóstica.

Enquanto religião o gnosticismo tem aspectos sincrético e esotérico, como foi citado no início do trabalho, e existe um elo entre o conhecimento e as verdades divinas, que são transcendentais e fundamentais para a condição espiritual do homem. A própria busca espiritual de Samael Aun Weor reflete na sua doutrina, por ter compilado conhecimentos de diversas partes do mundo, pois acreditava que cada cultura tinha a sua forma de chegar ao divino ou religare, todos esses caminhos distintos chegaram ao mesmo lugar. A sua base é o cristianismo primitivo¹⁵, porém diferente da igreja católica há uma combinação entre misticismo, esoterismo e filosofia que muitas vezes devido a esse caráter acaba sendo incompreendido por outras religiões, sendo associado à magia negra¹⁶.

Devido a isso, existe a compilação de várias sabedorias na doutrina, até porque a gnosis, enquanto conhecimento, esteve presente na humanidade desde o surgimento do homem até o presente. Não existe apenas um conhecimento unificado, mas várias compilações e muitas vezes até do mesmo saber, em diversas culturas distintas. Esse aspecto é fundamental para entender porque sociedades, culturas e religiões têm aspectos tão semelhantes e até iguais.

Portanto, conhecimentos tidos como universais e difundidos por outras culturas, na Ásia, China e Índia são citados frequentemente. Um exemplo disso é a ioga, meditações e os mantras, que são alguns focos do presente trabalho. Existe como defende Campos (2015) “a possibilidade de combinações múltiplas entre mentalidade cristã, tradições místico-esotéricas e racionalismo secular”.

O racionalismo secular está bem presente nas práticas da Gnosis e relacionadas ao bem-estar físico e psicológico. Existe a preocupação com o bem-estar do ser humano como todo, esse é alcançado através de bons hábitos físicos e

¹⁵ No início, o gnosticismo definido em um contexto cristão, porém alguns estudiosos acreditam que ele pode ter se desenvolvido antes ou até mesmo simultaneamente. Embora não existe ainda comprovações sobre isso, pois os textos gnósticos até hoje descobertos são posteriores ao cristianismo.

¹⁶ Existe um consenso entre alguns autores Crowley (1904), Regardie (1971), Bardón (2007) sobre a definição de magia, que basicamente entendida como a arte e também ciência de causar mudanças de acordo com a vontade. Por isso que todo o ato de vontade é um ato mágico. Sendo que esse ato pode ser motivado por motivos e energias negativa ou positivas, sendo que para a Gnosis essa energia positiva humana é própria essência do indivíduo. Devido a isso existe a magia branca e a magia negra. A magia branca ocorre quando o mago respeita as leis e não faz nenhuma interferência na ordem natural do universo, apenas almeja realizar algum objetivo apenas pelo o seu mérito com a natureza. Já a magia negra interfere na ordem natural e normalmente é feita interrompendo o ciclo natural e por motivos individuais. Para ambas funcionarem é necessário mérito e vontade.

mentais, da observação diária, boa alimentação e cuidado vitais para manter o corpo são. Pois se o corpo adoce a mente adoce. Tal pensamento é bem semelhante a esoterismo oriental.

Nas doutrinas esotéricas existe uma forte ligação com a psicologia, pois não tem como fazer um trabalho espiritual sério sem a preocupação com o estado mental do indivíduo. Na Gnosis, esse aspecto é como os egos da pessoa que são comparados aos defeitos da personalidade. Esses influenciam os males causados ao corpo e mente, por isso que algumas práticas esotéricas são utilizados métodos terapêuticos. Isso é realizado não como um meio de substituir a terapia convencional, mas para auxiliar o indivíduo no caminho espiritual, o fato dos conhecimentos estarem ambos interligados facilita o processo¹⁷.

Os mantras estão intimamente ligados aos chakras. Para Gnosis, através da vocalização, experimentação, observação e meditação sobre si mesmo despertaremos energias, portanto existe

uma anatomia oculta, resultado das experimentações metafísicas do próprio Samael, em que ele relaciona as reações dos diferentes órgãos do corpo com seus pontos energéticos, os *chakras*; os quais, por sua vez, estão ligados às outras dimensões do universo e aos veículos espirituais do praticante. (CAMPOS, 2015, p. ST0810)

Goldman (1994) cita que existe uma ligação entre os mantras vocálicos em diversas tradições esotéricas, ele cita palavras William Grey que afirma:

a pronuncia de certos sons de vogais tem a capacidade de ligara a pessoa que os entoa às energias do Divino. Por meio do canto das vogais, segundo Grey chamou de “código-chave da ‘palavra’ A.E.I.O.U.”, podemos atingir uma ‘consciência plenamente universal’. Cada um dos sons das vogais, entoado em certas combinações específicas, pode criar ressonância com certos aspectos divinos. (GOLDMAN, 1994, p. 48)

Ele ainda relaciona com os estudos feitos pelo professor James Anderson Winn, da Universidade de Yale. Winn discute o som das vogais no Egito mostrando que

¹⁷ Isso pode ser observado em diversos trabalhos da área de Psicologia. Inclusive no presente trabalho nas citações dos artigos do V Congresso de Psicologia da UNIFIL 2012.

No Egito os sacerdotes, ao cantar hinos em louvor dos deuses, usavam as sete vogais, preferidas em certa sucessão. [...] A forma diferente da cavidade bucal e da colocação necessária da língua para produzir as diferentes vogais dá a cada vogal, na verdade, um hipertom distinto e sempre presente, quer a vogal seja falada ou cantada, quer o orador seja homem ou mulher. Se você entoar esta sequência de palavras – beat, bit, bet, bat, boat, bought* -, deve ouvir os hipertons em sequência descendente de altura; se remover o som das palavras das cordas vocais, sussurrando as palavras, o efeito ficará mais nítido. (WINN, apud, GOLDMAN, 1994, p. 50)

Goldman (1994, pg. 51) mostra a semelhança das vocalizações existente na Ordem Hermética Golden Dawn com o comentário de Winn, quando relata que

Ao ouvir Regardie cantando os 'Nomes de Deus' como "Yah Uei" (entoadado "Yod-He-Vav-He"), imediatamente percebi que o som das vogais desses nomes era alongado, sendo alvo de atenção do praticante. Em outras palavras, não era apenas "Yod-He-Vav-He", mas "Yoooooooood-Heeeeeeeey-Vaaaaaaaaav-Heeeeeey". Concentrado me ainda mais na gravação, notei que os harmônicos encontrados nessas vogais fortemente enfatizados. (GOLDMAN, 1994, p. 51)

Existem práticas a serem realizadas diariamente para manter o corpo e a mente saudáveis, porque para eles não é possível trilhar um caminho espiritual sério sem considerar estas questões. Ao mesmo tempo que será difícil para o indivíduo condicionar a sua mente para novos hábitos enquanto o corpo sofre, porque sua preocupação principal será eliminar a dor. Portanto, não haverá espaço, e isso é totalmente compreensível, para a prática religiosa.

Isso fica mais claro ainda quando analisamos o nosso cotidiano. Podemos até tirar o aspecto sacro, quando estamos doentes nosso primeiro pensamento é em ficar saudável, falta disposição para outras atividades, nosso corpo perde energia e nossa mente acaba não funcionando na sua potencialidade total.

Algumas práticas gnósticas têm relação intrínseca com as vocalizações. O presente trabalho não pretende demonstrar, nem descrever todas essas práticas, apenas citamos como referência e a importância dos mantras serem executados em conjunto. Existe um misto de conhecimentos com propósitos religiosos, e os mesmos tendo aspectos, científicos tornam-se fácil encontrar fragmentos sobre as práticas nos estudos de psicologia, neurociência, musicoterapia e afins.

Pretendemos demonstrar que as vocalizações e meditação são acessíveis a qualquer pessoa e podem ser realizadas por quem não professam a fé ou a mesma doutrina, sem causar danos físicos ou emocionais. Os efeitos podem ser comprovados cientificamente, como já foi citado. As vocalizações com mantras são úteis na reprogramação do subconsciente através da música e a meditação, dessa forma temos um paralelo limiar entre a religião e a ciência. Para a Gnosis, a reprogramação da mente é vista como a eliminação dos egos e a meditação (com ou sem auxílio dos mantras) como alternativa de equilíbrio energético e emocional. Infelizmente, não foi possível neste trabalho citar minuciosamente cada prática e a relação com o mantra, pois isso tornaria a priori o trabalho inviável em relação à produção e o tempo.

4.3 VOGAIS COMO MANTRAS: SEMELHANÇAS, COMPARAÇÕES E ANÁLISES

Os mantras vocálicos são utilizados na Gnosis como alternativa de promover equilíbrio físico mental e emocional, além de promover curas, assim como em outras doutrinas esotéricas. É utilizado algumas vogais como mantras para despertar os chakras, que são consideradas energias adormecidas do homem, essa prática é comum no esoterismo podendo haver algumas mudanças de acordo com a doutrina como cita Monastre (1986) em sua experiência com Regardie, relatado no livro *Aurora Dourada*¹⁸:

Eu me submeti a uma terapia reichiana com Regardie por um período de aproximadamente dois anos. Além do método terapêutico de Reich, ele ainda integrou algumas técnicas básicas de pranayamas da ioga e ajustes quiropráticos. Ocasionalmente, ele também procurava ativar o chakra situado abaixo do osso esterno e acima do plexo solar [...] Em pouco tempo, comecei a sentir “fluxos” aos quais Reich se refere em seus livros e que outras pessoas experimentam nesse trabalho terapêutico. Mas a experiência com a ativação desse específico chakra foi impressionante. [...] Em outras palavras, Regardie foi capaz de, por um processo indução introduzir a uma poderosa energia de cura e criativa das profundas reservas do inconsciente (REGARDIE, 1986, p.33)

¹⁸ O livro *Aurora Dourada* de Regardie têm contribuição e relatos de vários autores.

Essas práticas podem ter significados distintos dependendo de quem observa o estudo ou evento. Como afirma Regardie (1986) sobre a energia sentida na sua experiência

Wilhelm Reich chamou essa energia de “orgone”¹⁹ e, em sua opinião, é inúmeras gerações anteriores reverenciam e adoram como “Deus”. Um discípulo de Jung pode chamá-la de Alma, de Eu ou de “significado”, dependendo da interpretação individual. Um discípulo de Freud pode relacionar esse fenômeno com a liberação de libido. Mas o Mago chama essa experiência e esse fluxo de energia L.V.X.²⁰ e, com treinamento adequado e dedicação, ele tem a capacidade de liberá-la [...] (REGARDIE, 1986, p. 33).

Para a Gnosis os mantras são palavras criadoras que falam diretamente para o corpo e a consciência. Tendo capacidades transformadoras através da vibração, tudo que criamos em um corpo físico também é manifestado em outra dimensão, no campo astral assim como a música. Como já foi relatado no início do trabalho, toda matéria tem uma energia e uma vibração, portanto também tem um som. Samael (1959) afirma que:

Todo movimento é coexistente ao som. Onde quer que exista o movimento, existe o som. O ouvido humano só consegue perceber um limitado número de vibrações sonoras. Porém, por cima e por debaixo destas vibrações que o ouvido registra, existem múltiplas ondas sonoras que ninguém consegue perceber. Os peixes do mar produzem seus sons peculiares. As formigas se comunicam por sons inaudíveis para nossa percepção física. As ondas sonoras, ao atuar sobre as águas, produzem movimentos de elevação e de pressão das águas. As ondas sonoras, ao atuar sobre ar, produzem movimentos concêntricos... Os átomos, ao girar ao redor de seus centros nucleares, produzem certos sons imperceptíveis para o homem. O fogo, o ar, a água e a terra têm suas notas sonoras particulares. (SAMAEL, 1959, p.7)

Afirma-se que através desses sons contidos em todos os seres que existe uma música que rege o universo e que era sobre essa música que Pitágoras se referia como música das esferas. Assim como Samael (1959) cita em seu livro *Logos, Mantras e Teurgia*:

Ressonam em toda a Criação!...Cada flor, cada montanha, cada rio tem sua nota peculiar sua nota síntese. O conjunto de todos os sons que se produzem no Globo Planetário deve dar uma Nota Síntese no

¹⁹ De acordo com Reich (1930), o orgone é definido como a energia vital, o princípio criativo, a força que organiza todo o universo.

²⁰ Forma esotérica de referir a LUZ, de forma divina.

coro imenso do espaço infinito. Cada Mundo tem sua Nota chave! E o conjunto de todas as Notas Chaves do Infinito forma a Orquestração inefável dos espaços estrelados. Esta é a Música das esferas de que nos falava Pitágoras! (SAMAEL, 1959, p.7)

Por isso, para ele se um músico ao tocar a “nota chave” e prolongá-la ao máximo poderia lhe causar prejuízo, dependendo da ocasião e por afinidade e ressonância dependendo do caso até matá-lo. Essa comparação é fácil de ser observada quando pegamos uma taça de cristal e cantamos perto dela, assim que alcançamos a mesma nota e frequência que a taça possui ela quebra. Samael (1959, p.7) acredita que quando o músico produz uma “nota chave” e a prolonga por muito tempo “por lei de afinidade vibratória, se repetiria no organismo do homem [...] isto significaria a morte”.

Diz-se que, quando Josué tocou a trombeta, caíram os muros do Jericó. Pois, Josué tocou a Nota Chave desses muros. No exército, se sabe que, quando um batalhão vai atravessar uma ponte, deve romper a marcha para não destruir, com seu ritmo sonoro, a estabilidade dessa ponte. Se se tocar a nota de um piano, e, perto, há outro piano, este último repetirá a mesma nota do primeiro. Isso se deve à lei de afinidade vibratória. (SAMAEL, 1959, p. 7)

Nas palavras de Maddock (1999) isso acontece porque para cada pessoa existe uma frequência específica. Ele afirma que os “números sagrados, as simetrias e os intervalos musicais são abundantes em sabedoria.” Para Maddock (1999, p. 134) existe uma relação em que cada nota pode corresponder a determinado órgão “Pulmões – fá, Vesícula biliar- sol, Estômago – sol, Fígado – sol, Baço – sol, Base da espinha dorsal – dó”.

Essa localização defendida por Maddock (1999) coincide com a localização do chakras citados por Berger (2007), Goldman (1994), tem semelhança também com a forma que é os mantras são recitados (e ou cantados) na Gnosis, como mostra na figura a seguir:

Figura 5 – Mantras praticados na Gnosis



(Disponível em: <<http://gnosisbrasil.com/>>. Acesso: 20 abr. 2016.)

Para Goldman (1994) o som provoca no ser humano uma ação de harmonia no organismo, como já foi citado como Simões (2014) e Alves (2014). “Sonorizar, muitas vezes, é um alívio para um organismo reprimido e/ou bloqueado. As vogais, na história da fala e da escrita, sempre representaram sons correspondentes a determinadas áreas do corpo.” (ALVES, 2014, p. 25).

Porém, para Goldman (1994) as vogais também correspondem a determinadas áreas do corpo assim como acredita-se na Gnosis. Goldman (1994) expõe a sua pesquisa com os mantras e explica o porquê deu preferência aos sons das vogais:

O trabalho específico com o som das vogais tem se mostrado bastante eficiente. Um dos motivos para isso é que muitos grupos com que trabalhei tiveram problemas em recitar as diversas formulas mânticas, que utilizam palavras em sânscrito ou tibetano. Um cristão, por exemplo, pode se sentir estranho ao entoar um mantra *bija*, mas não ter dificuldades para entoar o som das vogais. O segundo motivo. O segundo motivo para minha preferência pelos sons das vogais está no fato de que esse sons realmente causam uma ressonância no corpo físico. [...] O terceiro motivo pelo qual trabalho com vogais está relacionado com os harmônicos. (GOLDMAN, 1994, p.112)

Tanto a Gnosis como a Ordem Rosacruz, que são duas doutrinas esotéricas, compartilham a mesma ideia que todos os sons têm um grande poder de vibração e mudança que a combinação desse som com as palavras reverbera em nossa consciência, a energia do mantra tem o poder de afetar tudo em sua volta até os objetos, mudando sua egrégora²¹.

Todos os sons místicos contêm uma ideia-força em essência, pois cada um deles é formado por letras cuja combinação representa uma lei cósmica precisa. Ao ler essas letras, mesmo que mentalmente, harmonizando-nos com essa lei cósmica e lhe damos vida em nossa consciência. Se for verdade que o poder que o poder potencial dos sons vocálicos se situa na ideia-força que eles contêm, esse poder se reveste de todo o seu valor no momento em que entoamos. É por essa razão que é preferível cantá-los ou pronunciá-los em alta voz. As vibrações produzidas se propagaram no ar e afetam os seres e objetos. (ROY, 2014, p.26)

Goldman (1994, p. 116) cita em seu livro *“Os sons que curam”* alguns sistemas com vogais e chakras defendido por pesquisadores da área musical como Randall McClellan (1994), Kay Gardner (1990), Michael Hamel (1978) mostram semelhanças e divergências entre os sistemas.

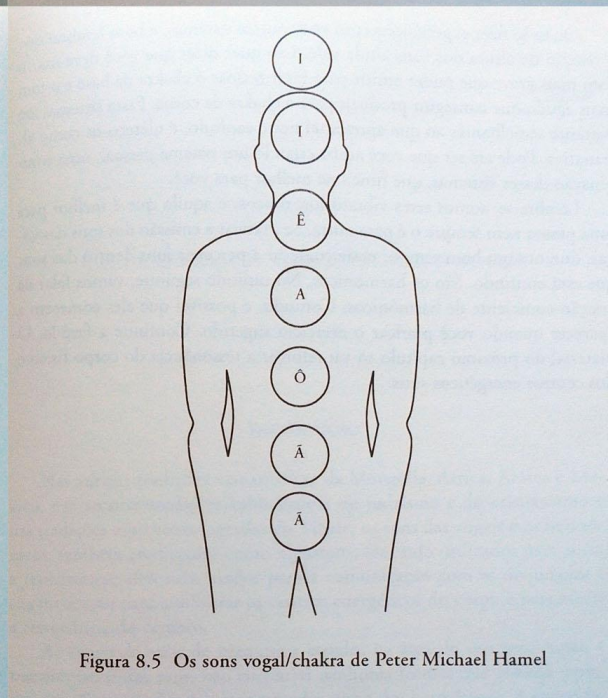
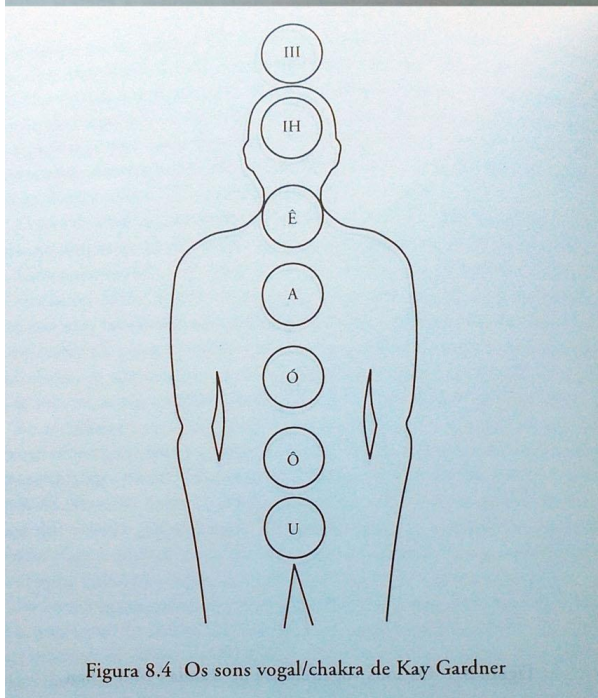
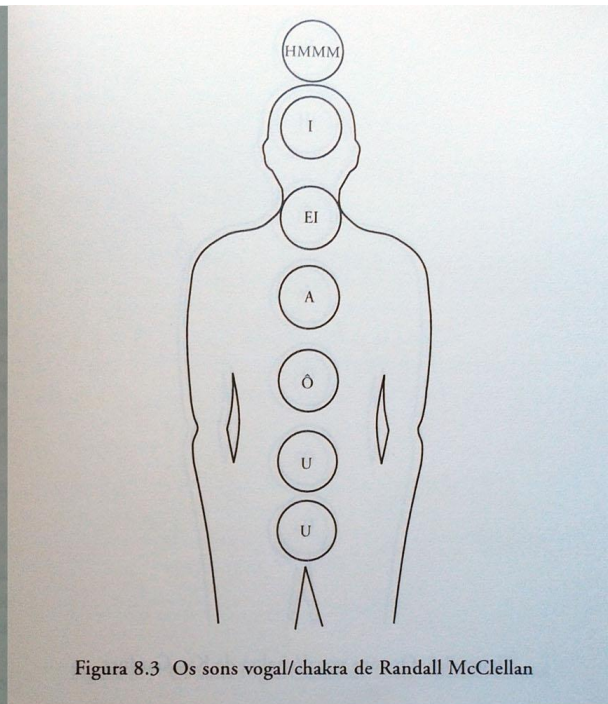
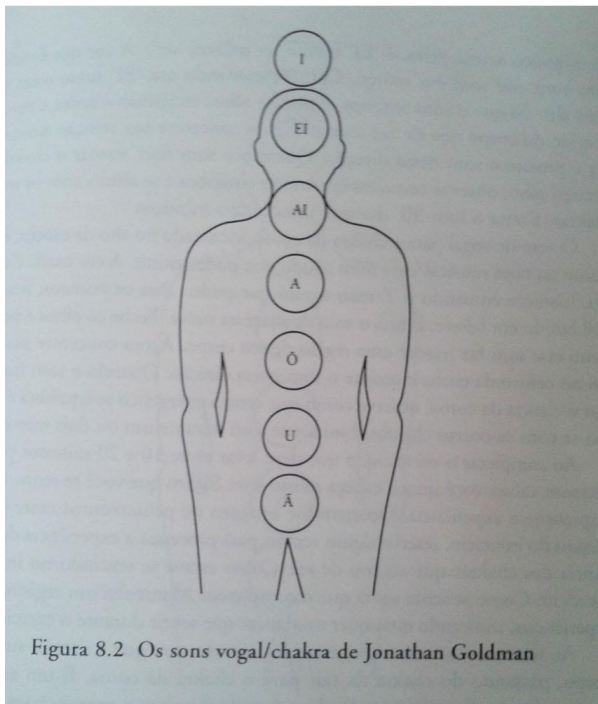
Podemos nos perguntar como sistemas diferentes podem chegar ao mesmo resultado, para Goldman (1994) isso acontece devido a “Quando trabalhamos com sons que nós mesmo emitimos, a intenção por detrás do som é extremamente importante. Pode chegar a ser tão importante quanto o próprio som que estamos criando.” Ainda expõe que embora haja algumas diferenças de pensamento que “[...] a tratar da relação entre sons e chakras, a que parece mais consistente é a relação entre a altura e chakras. Parece que os chakras inferiores são influenciados por tons mais baixos, e que os superiores são influenciados por tons mais altos.” (GOLDMAN, 1994, p. 112).

Goldman (1994) nos mostra o sistema defendido fazendo comparações, mostrando a região de vibração do corpo na posição dos chakras defendido também por Maddock (1999), Berger (2007), além das religiões citadas no presente trabalho.

²¹ “Egrégora provém do grego egrégoroi e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade.” Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/egr%C3%A9gora/>>. Acesso em: 03 out. 2017

Através do sistema de Goldman (1994) faremos breves considerações e comparações com a Gnosis e os sistemas citados por Goldman (1994), como mostraremos nas figuras a seguir:

Figura 6 – Comparação entre as vogais de cada sistema mântico



Maddock (1999, p. 107) faz uma comparação das notas musicais com os chakras e os órgãos do corpo. Para ele, cada chakra deve ser executado com a sua respectiva nota e tem uma específica relação. Fazendo um comparativo com o sistema proposto por Goldman (1994) alguns mantras vocálicos demonstram uma clara semelhança fonética principalmente nas repetições dos chakras mais altos como demonstrado nas figuras. Como a fonética muda em cada língua alguns desses podem ter pequenas diferenças.

Para Goldman (1994, p. 112) trabalhar com mantras se mostrou muito eficiente. A escolha das vogais ocorreu primeiramente devido a sua eficácia em grupos distintos, a facilidade da ressonância provocada no corpo físico, além dos harmônicos (chamados de formantes) contidos em vogais. Goldman (1994, p. 112) cita que “Parece existir uma relação direta entre certas vogais e certas partes do corpo. Tais sons também parecem funcionar na ressonância dos chakras.” Assim como já foi citado nos capítulos anteriores, existem técnicas muito antigas, onde “[...] os sacerdotes do antigo Egito aprendiam a fazer ressoar seus centros de energia usando o som das vogais.”

Nas palavras de Goldman (1994, p. 113) relata que “este sistema emprega o som das vogais combinado com a altura musical para fazer ressoar os chakras; [...] De todos os que encontrei, é o mais eficiente. Isso não quer dizer que seja o único modo para trabalhar com vogais e chakras. De todos, contudo, é o mais aceito.” Ainda afirma que “[...] deve usar o tom mais grave que puder emitir para fazer ressoar o chakra da base e o tom mais agudo que conseguir produzir para o chakra da coroa.”

Para Goldman (1994) é importante a intenção quando emitimos os sons que produzimos, embora:

[...] haja diversas escolas de pensamento a tratar da relação entre sons e chakras, a que parece mais consistente é a relação entre altura e chakras. Parece que os chakras inferiores são influenciados por tons mais baixos, e que os superiores são influenciados por tons mais altos. Por exemplo, o som mais grave que conseguimos emitir parece ressoar a parte mais baixa do tronco, além do chakra da base. Sons intermediários parece fazer ressoar a parte do meio do tronco, e, dependendo da altura podem influenciar o chakra do plexo solar, do coração e garganta. Os sons mais altos, especificamente o som mais alto que conseguimos emitir, parecem vibrar o alto da cabeça e o chakra da coroa. (GOLDMAN, 1994, p. 112)

Para Alves (2014, p. 25) ocorre que:

O prolongamento do som, muitas vezes agudo, produz alívio e fortalecimento interior àquele indivíduo. Então, a vogal “U” pode ser sentida e vibrada no abdômen, beneficiando toda essa região. A vogal “O” corresponde à região da frente do tórax, área do coração e adjacências. O “A” ecoa nos pulmões e toda área respiratória. A vogal “E”, reflete por sua vez, no pescoço e cordas vocais, toda área de comunicação e o “I” ressoa no cérebro. Os sons prolongados podem nos levar a um encontro com nosso pulso, ritmo cardíaco e ondas cerebrais. O som contribui no processo de cura de várias maneiras: influi nas funções celulares pelos efeitos energéticos, acalma a mente e com ela o corpo, tem efeitos emocionais que influem nos neurotransmissores que ajudam a regular o sistema imunológico, o sistema curador que temos internamente. (ALVES, 2014, p. 25)

Podemos observar melhor as semelhanças encontradas entre os teóricos descritos na tabela 3 abaixo:

Tabela 3 – Comparação entre as vogais de cada sistema de chakras

Chakras	Goldman	Mcclellan	Gardner	Hamel	Alves	Gnosis	Maddock
Cabeça	I	HMMM	III	I	I	I	Si
Frontal	EI	I	IH	I	I	E	Lá
Laríngeo	AI	EI	E	E	E	A	Sol
Cardíaco	A	A	A	A	A	O	Fá
Plexo	Ö	Ö	O	Ö	O	U	Mi
Umbilical	U	U	O	A	U	M	Ré
Base	A	U	U	A	-	S	Dó

Araújo (2016) em seu trabalho sobre “O cantor e o desenvolvimento expressivo” faz correlações psicofísicas entre os chakras com os músculos e órgãos envolvidos na produção vocal humana, tanto na voz falada como cantada. Essa relação é de suma importância para entendermos como esses pontos de vibração converge com a técnica vocal aplicada. Essa relação coincide com os principais pontos:

A partir da observação milenar, algumas características são atribuídas a cada Chakra, a saber: Primeiro Chakra (de baixo para cima): energia vital, aspecto orgânico, força, segurança, autoafirmação, enraizamento. Segundo Chakra: ordem, aspecto energético, fluidez, percepção, sensualidade. Terceiro Chakra: liberdade, aspecto emocional, mundo interior, expressão. Quarto Chakra: amor, aspecto relacional, afetos, confiança. Quinto Chakra:

poder, aspecto intelectual, aprendizagem, comunicação. Sexto Chakra: imaginação, aspecto mental superior, intuição, observação, concentração. Sétimo Chakra: compreensão, aspecto espiritual, totalidade, conexão transpessoal. [...] Primeiro Chakra: cóccix, uretra, vagina (contração da musculatura do assoalho pélvico). Segundo Chakra: músculo retoabdominal e musculatura da cinta abdominal. Terceiro Chakra: diafragma e músculos intercostais. Quarto Chakra: pulmões, vibrações acentuadas nas notas graves, trajetória da passagem do ar. Quinto Chakra: pregas vocais, fonte sonora, laringe, faringe, amplificação de harmônicos graves. Sexto Chakra: nariz, “máscara”, seios paranasais, seio esfenoidal, seios frontais, seios maxilares, amplificação de harmônicos agudos. Sétimo Chakra: sensações de ressonância no topo da cabeça e na região occipital para os sons superagudos. (SOARES, 2016, p. 104 e 105)

Temos intencionalmente a capacidade de fazer ressoar partes do corpo. Tradicionalmente [...] admite-se dois ressonadores vocais, a cabeça e o peito, Grotowski expandiu essa visão e começou a pensar em, pelo menos, vinte e quatro ressonadores em todo o corpo (SLOWIAK et CUESTA, 2007, p. 148, apud SOARES, 2016, pg. 104). De acordo com Martins (2008, p. 46):

A ressonância da voz, em sua dinâmica física, está interligada aos tons gerados pelas pregas vocais, influenciadas pela frequência vibratória do corpo todo. Os aspectos físicos que determinam a relação das frequências vibratórias com a dinâmica fisiológica do corpo são desde a espessura e extensão das pregas vocais, ao grau de tensão do trato vocal, a tonicidade da musculatura, ao tamanho das suas cavidades, a porosidade óssea, a estrutura do esqueleto. Todos estes aspectos estão conectados com a vibração energética que o corpo todo irradia. [...] A musculatura também atua como filtro das frequências vibratórias: dependendo de como estiverem suas tonicidades, uma ou outra qualidade de frequência vibratória irá ressoar. (MARTINS, 2008, p. 46)

Goldman (1994) cita que existe uma relação diferente na emissão de cada vogal em conjunto com cada som diferente. Dessa forma cada palavra terá uma vibração diferente de outra, pois haverá um conjunto de vogais, formantes e notas distintas. Existe uma grande gama de possibilidade sonoras. Goldman (1994, p. 123) afirma que:

São certos harmônicos por instrumentos e que dão a estes seus timbres ou cor. O som de cada vogal enfatiza diferentes harmônicos. Quando produzimos um ‘A’ (como na palavra ‘pai’), criam-se harmônicos diferentes dos emitidos quando entoamos o som ‘I’ (como na nota musical ‘mi’ ou quando entoamos um ‘U’ (como na palavra ‘tu’). Toda vogal contém todos os harmônicos. Contudo, os formantes encontrados em cada vogal reforçam hipertons específicos. Cada voz é única e cada um de nós pronuncia as

vogais, variam um pouco de pessoa para pessoa. (GOLDMAN, 1994, p. 123)

Para Andrew (1996), as vogais:

equivalem às partes do corpo e afirma que as vogais correspondem ao equilíbrio do pensamento e da expressão. Podemos envolver o corpo com sons vocálicos, restaurar o equilíbrio da vida, assim: U – atua sobre pélvis, pernas, pés e parte inferior do corpo; O- atua sobre o inferior do tronco, região abdominal do plexo solar até a virilha; A- atua sobre a cavidade torácica, coração e corpo em geral; E- atua sobre a garganta, tórax superior; I - atua sobre a cabeça. Assim sendo, as vogais, tendo essa força e potência sonora, fazem vibrar células, tecidos e órgãos de nosso organismo. (ANDREW, 1996, apud, ALVES, 2014, p. 25)

Alves (2014) expõe a importância da vocalização no processo de cura, ele exemplifica que pode facilitar a pessoa a liberar e/ou sentimentos reprimidos, eliminando ou transformando promovendo a dissolução de bloqueios e atuando no subconsciente. Alves (2014) cita que:

A voz e seu som, sua sonoridade abre a garganta, faz vibrar as cordas vocais, expande o diafragma, amplia a respiração e, conseqüentemente, traz mais energia para o corpo. Este é um elemento de poder que a Análise Bioenergética possui, trabalhar no sentido de facilitar o ser humano, através do som, ser capaz de libertá-lo de prisões, muitas vezes, antigas e subterrâneas. Levar um paciente a expressar seus sentimentos, medos, raivas, dores, tristezas, alegrias, amores permite que ele possa transformar os sentimentos mais profundos e arraigados. Esse caminho é árduo, pois faz-se necessário um vínculo de confiança e empatia. A Análise Bioenergética possui recursos competentes que auxiliam na dissolução dos bloqueios. (ALVES, 2014, p. 17)

Além disso, Alves (2014) estuda os efeitos das vogais de forma terapêutica através da análise bioenergética, ela possui o recurso de consígnias²² que têm o efeito de muitas vezes facilitar para o paciente, como um encaixe que favorece o emergir do sentimento. Estas consígnias funcionam como um apoio para que a pessoa possa mergulhar na expressão dos sentimentos represados. (ALVES, 2014, p. 25).

²² As consígnias são expressões através da voz, frases que são normalmente repetidas, como “mantras” que podem auxiliar no processo de expressão de sentimentos como cita Alves (2014, p. 6) “Algumas consígnias são: AHHHH; Não; Por que?; Sai; Não mais; Basta; Comigo não; Nunca mais; Quem você pensa que é?; Suma; Larga do meu pé”

Para ele isso permite que o som possa ser expresso transformando o que havia sido bloqueado “Com a liberação do som, a voz é ativada e o conteúdo guardado é falado, naquela palavra ou expressão. Daí as muitas sensações de alívio, que os próprios terapeutas bioenergéticos, tantas vezes, vivem em suas experiências de terapia e crescimento pessoal” (ALVES, 2014, p. 17). Além disso, ele cita a importância que a expressão sonora tem na infância até a fase adulta:

Muito utilizadas nos processos psicocorporais, as consígnias permitem a expressão do som e o contato com o sentimento ligado a elas. Sendo adequadamente aplicadas, têm um efeito de aproximar o sentimento e a emoção da situação em perspectiva. Na infância, a repressão, a ausência, a omissão, a falta, muitas vezes, impediram que sons e palavras fundamentais a determinadas fases da criança pudessem ser expressas. O choro foi reprimido, perguntas não foram respondidas em muitas horas de espera e solidão. Todos esses sentimentos que poderiam ser expressos em palavras, dissolvidos ou transformados ao serem engolidos, quando crianças, criaram os bloqueios que impediram que a circulação energética, harmônica e equilibrada fluísse nos adultos. (ALVES, 2014, p. 25 e 27)

Alves (2014, p. 25) cita em seu artigo o efeito curativo das vogais, “as vogais, tendo essa força e potência sonora, fazem vibrar células, tecidos e órgãos de nosso organismo.”

Somos capazes de associar as frequências defendidas pelos autores com a pesquisa de Emoto (2004). Depois do exposto podemos chegar a uma constatação simples: Como já foi dito, nosso corpo é formado 90% por água, Masaru Emoto (2004) defende que se cada energia emitida para água formou cristais diferentes, energias positivas darão origem a formas geométricas bonitas semelhantes aos fractais²³, porém energias negativas darão origem a formas retorcidas.

Podemos supor que existe a possibilidade do efeito dos mantras (assim como qualquer outro som e música) na fisiologia humana origina-se da vibração que o som propicia nas moléculas de água de cada indivíduo. Dessa forma, som é capaz de interferir no organismo humano, assim como afirma Emoto (2004).

²³ De acordo com Colli (2011), os fractais são formas geométricas que são autossimilares. Eles contêm, dentro de si, cópias menores deles mesmos. Essas cópias, por sua vez, contêm cópias ainda menores e assim sucessivamente. Na matemática, os fractais estão ligados Sistemas Dinâmicos e Teoria do Caos, porque suas equações são usadas para descrever fenômenos que, apesar de parecerem aleatórios, obedecem a certas regras – como o fluxo dos rios. Um bom exemplo é a representação do floco de neve. Para os esotéricos, essas formas geométricas são sagradas assim como a proporção áurea e a frequência Fibonacci. Para Goldman (1994) Até hoje não existe explicação definitiva para a sua autossimilaridade, esses padrões também são reconhecidos nas frequências sonoras.

De acordo com Roy (2014), “a linguagem musical se dirige essencialmente ao Eu psíquico e anímico daquele que a exprime ou a escuta. [...] essa linguagem deve ser utilizada para se estabelecer um elo privilegiado entre razão e as emoções”. Cada tipo de som provoca no ser humano uma reação, “os sons, conforme forem mais ou menos agudos ou abafados, provocam uma compressão ou uma descompressão sobre determinado órgão internos e afetam por conseguinte, a circulação do *Chi*. ‘ou energia’.” (ROY, 2014, p. 25)

Portanto, todas essas ações produzem sim uma energia e vibração. Afinal, o que impulsionam o homem a tal ação, feito, vontade senão a força inicial e geradora do pensamento. Devido a isso, deve existir uma preocupação com essa energia e vibração que pode ser manifestada através dos sons, palavras e ações, mas também através da música, que é a junção dos sons com a palavra. Ou não? A energia que cada som emana pode modificar as moléculas de água do ser humano e causando benefícios ou malefícios. Vimos que cada teórico defende os benefícios que os mantras podem ter, porém a proposta é que isso se estenda a qualquer tipo de som, para que dessa forma possamos ter uma “escuta” que minimizar danos físicos, psicológicos e cognitivos ao indivíduo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi realizada com o propósito de descrever e descobrir quais os efeitos benéficos dos mantras no ser humano e qual a viabilidade de aplicação no cotidiano. Para isso, citamos fundamentações teóricas que foram concebidas pré e pós pesquisas cientificamente comprovadas na área da anatomia, psicologia, técnica vocal e música.

Fizemos uma breve descrição dos possíveis efeitos físicos e psicológicos, e com isso sugerimos a importância da aplicação de mantras e que o acesso comece na escola, em conjunto com as aulas de música como alternativa e bem-estar, do desenvolvimento cognitivo, emocional proporcionando uma mente mais consciente, além de estimular a escuta e percepção musical. A aplicação do conteúdo na sala de aula pode estar envolvida nas aulas de canto, canto coral, ou em aulas específicas sobre o assunto. Devido à facilidade de execução, os mantras podem ser adaptáveis a qualquer contexto. Sugerimos futuras pesquisas que possam demonstrar e comprovar então, a eficácia dos mantras nas salas de aula.

No trabalho há uma breve descrição de aspectos históricos e culturais dos mantras, que foi necessário para a revisão de literatura para entendermos a filosofia aplicada por trás do som e tentar desvendar os porquês da sua eficácia em ambientes distintos e com execuções diferentes. Observamos que existe uma linha muito tênue entre o aspecto científico e o religioso, mas ambos convergem no mesmo caminho tornando viável expor as duas linhas de pensamento no trabalho, talvez essa tenha sido a maior dificuldade ao longo da pesquisa. Foi percebido que há várias opiniões científicas que permeiam sobre o mesmo assunto, esse ponto facilitou o processo de construção do texto.

Notamos também a necessidade de continuar a pesquisa, porém com o foco na análise musical devido às diversidades existentes de mantras serem muito grandes. Infelizmente essa pesquisa não coube todos os aspectos que consideramos fundamentais e necessários, como observações e comparações melódica, harmônicas e análises dos fonemas e formantes em cada língua para verificar as semelhanças existentes nesses aspectos. No Brasil, a quantidade de trabalho sobre o tema ainda é bem pequena, ainda mais na área da música,

esperamos que esse trabalho possa contribuir com pesquisas futuras, pois ele pessoalmente marca o início de um possível aprofundamento acadêmico, seja ele um mestrado ou doutorado.

6. REFERÊNCIAS

ADOUM, Jorge. **A magia do verbo ou o poder das letras**. Tradução de Romulo Durand da Motta. São Paulo: Pensamento, 1985.

AGUIAR, Gilberto Orácio de. Mulheres negras da montanha: as benzedeadas de Rio de Contas, Bahia, na recuperação da saúde. **Ciberteologia - Revista de Teologia & Cultura**. São Paulo. p.48-51. Ano III, n. 21. Disponível em: <<http://ciberteologia.paulinas.org.br/>>. Acesso em: 09 fev. 2017.

ARAÚJO, Aline Soares. **O cantor e o desenvolvimento expressivo: estudos labanianos aplicados ao processo de construção da performance cênico-musical**. Tese (Doutorado em Performance Musical) – Programa de Pós-Graduação em Música, Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/AAGS-ADCJ5Z>>. Acesso em: 09 fev.2017

A RELAÇÃO do corpo humano com os chakras. Disponível em: <<https://portal2013br.wordpress.com/2014/11/22/a-relacao-do-som-com-o-corpo-humano-e-os-chacras/>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

ALVES, Rubem. **O enigma da religião**. 4.ed. Campinas: Papirus, 1988.

ALVES, Jayme Parenai. O Poder Transformador do Som na Análise Bioenergética. **Revista Latino-americana de Psicologia Corporal**. p. 22-31. Ano 1. n.2. 2014. Disponível em: <<http://psicorporal.emnuvens.com.br/rbpc>>. Acesso em: 20.abr.2016

ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. **O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética**. Recife: Libertas, 2010.

ALAN F., Chalmers. **O que é ciência afinal?** 4ed. Tradução: Raul Filke. São Paulo: Editora Brasiliense ,1993.

BARDON, Franz. **Magia Prática, o caminho do adepto**. 3.ed. São Paulo: Ground, 2007.

BASTELICA, Gilbert. O canto e o seu poder místico. **O Rosacruz**, Curitiba, nº 289. p.23-32, 2014.

BARBOSA, T. E. L.; LAGES, S. R. C. Canto e experiência religiosa do sagrado: análise fenomenológica das vivências sonoras compartilhadas por devotos de

Krishna. **Memorandum**, Belo horizonte, v.25, p.149-175, 2013. Disponível em: <www.fafich.ufmg.br/memorandum/a25/barbosalages01>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BARROSO, Maria Macedo. “Deus é diferente, mas não é desigual de mim”: a produção da imanência nas práticas de meditação do Siddha Yoga. **VIII Jornadas sobre Alternativas Religiosas na América Latina**. São Paulo, 1998. Disponível em: <<http://laced.etc.br/site/pdfs/lmanencia.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BERGER, Andrea. Enfoque holístico da doença e da saúde uma possibilidade de integração a partir da escuta do corpo. V CONGRESSO DE PSICOLOGIA DA UNIFIL. II CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA, Londrina: 2012. **A psicologia e o novo paradigma da ciência**. Londrina: EdUniFil, 2012. Disponível em: <<http://www.unifil.br/portal/images/pdf/documentos/livros/v-congresso-de-psicologia.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BUCUSSI, Alessandro A. **Textos de Apoio ao Professor de Física - Introdução ao conceito de energia**. Dissertação (Mestrado profissional do Ensino de Física) - Programa de Pós-Graduação em Ensino de Física, Instituto de Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://www.if.ufrgs.br/tapf/v17n3_Bucussi.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BERGOLD, Leila, SOBRAL, Vera. Como uma onda no ar: a música na humanização de cuidados. **Online Brazilian Journal Nursing**, Internet, p.23-28, 2003. Disponível em: <<http://www.objnursing.uff/>>. Acesso em: 09 fev.2017

CAMPOS, Marcelo Leandro de. **Esoterismo, Modernidade e Secularização: A Gnose de Samael Aun Weor**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, Centro de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2015. Disponível em: <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/755?locale=pt_BR>. Acesso em: 20 abr. 2016.

CAMPOS, Marcelo Leandro de. Modernidade, Secularização e Esoterismo: O sagrado na Gnose de Samael Aun Weor. **Anais do V Congresso da ANPTECRE “Religião, Direitos Humanos e Laicidade”**. Campinas, 2015. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/5anptecre?dd99=pdf&dd1=15484>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

CARVALHO, Isabel Cristiana de Moura; STEIL, Carlos Alberto. A sacralização da natureza e a ‘naturalização’ do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entre cruzamentos entre saúde, ecologia e espiritualidade. **Ambiente & Sociedade**, Campinas, v. I, n. 2, p. 285-305. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/asoc/v11n2/v11n2a06.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

CAROPRESO, Fátima. Inconsciente, cérebro e consciência: reflexão sobre os fundamentos da metapsicologia freudiana. **Scieniae Studia**, São Paulo, v.7, n.2, p. 271-282, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-31662009000200007>. Acesso em: 09 fev. 2017.

ELIAS, Marcos T. Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. XIII CONGRESSO BRASILEIRO, ENCONTRO PARANAENSE e CONVENÇÃO BRASIL-LATINO-AMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, Curitiba, 2008. **Anais do Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: <<http://www.centroreichiano.com.br/>>. Acesso em: 16 maio. 2016.

EGRÉGORA. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/egr%C3%A9gora/>>. Acesso em: 03 out. 2017.

FREGTMAN, Carlos D. **O Tao da Música**. Tradução: Priscilla Barrak Ermel. São Paulo: Editora Pensamento, 1986.

COMO FREQUÊNCIA e vibração criam as estruturas da matéria e da vida. Disponível em: <http://www.luzdegaia.net/outros/diversos/frequencia_e_vibracao.html>. Acesso: 02 ago. 2017.

ENERGIA. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/energia/>>. Acesso: 02 out. 2017.

ESOTERISMO. Disponível em: <<http://gnosisbrasil.com/artigos/esoterismo-o-que-e/>>. Acesso: 02.out. 2017.

FREITAS, João; BERGER, Andrea; ADDOR, Ana Maria. O Encontro da Psiconeuroimunologia com a filosofia milenar oriental: indícios de um novo paradigma? V CONGRESSO DE PSICOLOGIA DA UNIFIL. II CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA, Londrina: 2012. **A psicologia e o novo paradigma da ciência**. Londrina: EdUniFil, 2012. Disponível em: <<http://www.unifil.br/portal/images/pdf/documentos/livros/v-congresso-de-psicologia.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

Fregtman, Carlos Daniel. **Corpo, Música e Terapia**. São Paulo: Cultatrix, 1989.

Fregtman, Carlos Daniel. **O Tao da Música**. São Paulo: Pensamento, 1986.

FORÚM Rosacruz. A palavra perdida. **O Rosacruz**, Curitiba, nº 289, p. 40-43, 2014.

GARCIA-ROSA, Luiz Alfredo. **Freud e o inconsciente**. 24.ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2009.

GROUT, Donald; PALISCA Claude. **História da Música Ocidental**. Lisboa: Gradiva, 2001.

GERBER, Richard. **Medicina vibracional**: uma medicina para o futuro. Tradução de Paulo César de Oliveira. São Paulo: Editora Cultrix, 2007.

GONTIJO, Marcela Pereira Faria. **Espiritualidade no mundo corporativo e na vida das pessoas**. Monografia (Pós-graduação em Terapia Transpessoal) – Grupo Ômega, Instituto Superior de Ciências da Saúde, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.grupoomega.org/site/images/grupo-omega/monografias/monografia_marcela_gontijo.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.

GNOSIS Brasil. Disponível em: <<http://gnosisbrasil.com/>>. Acesso: 20 abr. 2016.

GOLDMAN, Jonathan. **Os sons que curam**: o poder dos harmônicos. São Paulo: Siciliano, 1994.

GNOSE. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/gnose/>>. Acesso em: 03 out. 2017.

HARRISSON, Peter. “Ciência” e “Religião”: Construindo limites. **Revista de Estudos da Religião**. p. 1-33. 2007. Tradução: "Science" and "Religion": Constructing the Boundaries. *Journal of Religion*, 86 (2006), 81-106. Disponível em: <www.pucsp.br/rever/rv1_2007/t_harrison.htm>. Acesso em: 20 abr. 2016.

HOW Your Chakras Affect Your Health. Disponível em: <<http://www.finerminds.com/health-fitness/how-chakras-affect-health>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

HOLISTICO. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/holistico/>>. Acesso em: 02 out. 2017.

JUDITH, Anodea. **A Verdade Sobre Chakras**. Tradução de Paulo Augusto Mauad. Rio de Janeiro: Mauad, 2004.

LABORDE, A. L. P. Desvendando os mantras: um mergulho na história da Índia e sua relação com o Kama Sutra. **Revista Biblos**, Rio Grande, v. 19, p. 25-41, 2006. Disponível em: <<http://www.seer.furg.br/ojs/index.php/biblos/article/view/250/64>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

MANTRA: O Poder da Cura Mântrica. Disponível em: <<http://drashtayoga.blogspot.com.br/2014/03/mantra-o-poder-da-cura-mantrica.html>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

OFFICE Masaru Emoto. Disponível em: <<http://www.masaruemoto.net/english/water-crystal.html>>. Acesso: 20 abr. 2016.

OSHO, Rajneesh. **Aprendendo a silenciar a mente**. Tradução de Carlos Irineu Wanderley da Costa. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

O PODER dos sons e mantras tem explicação científica. Disponível em: <<http://puraluzyoga.com.br/novo/o-poder-dos-sons-e-mantras-tem-explicacao-cientifica/>>. Acesso em: 10 maio. 2016.

O PODER do som. Disponível em: <<http://thoth3126.com.br/o-poder-da-palavra-o-som/>>. Acesso em: 1 maio. 2016.

PAULA, Rebeca Moraes de. **Avaliação da utilização de fragmentos melódicos com e sem significado sobre a formação de classes, o desempenho recombinaivo e o tocar teclado**. Dissertação (Pós – Graduação em Ciências do Comportamento, do Departamento de Processos Psicológicos Básicos) – Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Análise do Comportamento. Brasília: 2013. Disponível em: <repositorio.unb.br/handle/10482/13116>. Acesso em: 20 de abr. 2016.

ROBERT MARTIN EISBERG, ROBERT RESNICK. **Física quântica: átomos, moléculas, sólidos, núcleos e partículas**. São Paulo: Elsevier Editora, 1979

RYCROFT, Charles. **As Idéias de Reich**. São Paulo: Cultrix, 1971.

REGARDIE, Israel. **A Golden Dawn: Aurora Dourada**. Tradução: Fulvio Lubisco. São Paulo: Madras, 2008.

ROY, Pierre Eugène. Vibrações Sonoras e relações harmoniosas. **O Rosacruz**, Curitiba, nº 289, p. 20-27, 2014.

STEINER, Rudolf. Os doze sentidos. São Paulo: Editora Antroposófica, s/d.

SANTOS, Regina Antunes Teixeira dos. Psicologia da Música: Aportes Teóricos e Metodológicos por mais de um século. **Música em perspectiva**, Rio Grande do Sul, v.5 n.1, p. 65-90, 2012. Disponível em: <<http://revistas.ufpr.br/musica/article/view/30143>>. Acesso em: 09 fev. 2017.

TAOÍSMO. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/taoismo/>>. Acesso: 02 out. 2017

MADDOCK, Olivea Dewhurst. **A cura pelo som: Técnica de auto-ajuda através da música e da própria voz.** São Paulo: Madras, 1999.

MARTINS, Janaína Trasel; CAMPO, Giuliano. Cantos rituais de tradição na prática do performer: Jerzy Grotowski, Maud Robart e Thomas Richards. **Urdimento.** Florianópolis, v.1, n.22, p53 - 62, 2014. Disponível em: <<http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101222014053>>. Acesso: 09 de fev. 2017

NASSER, Najat. O Ethos na Música Grega. **Boletim do CPA.** Campinas, nº 4, p. 241- 254, 1997. Disponível em: <<https://xa.yimg.com/kq/groups/24960419/.../name/O+Ethos+na+Música+Grega.pdf>> . Acesso em: 20 de abr. 2016.

McClellan, Randall. **O Poder Terapêutico da Música.** Editora: Siciliano, 1994.

SCHAFER, Raymond Murray. **Educação sonora.** São Paulo: Editora Melhoramentos, 2011.

SCHAFER, Raymond Murray. **O ouvido pensante.** São Paulo: Fundação Editora da UNESP, 1991.

SIMOES, Sara Cristina Domingos. **Ruído e Vibrações no Corpo Humano - Avaliação de Ruído e Vibrações - LAUAK PORTUGUESA – Indústria Aeronáutica, LDA.** Dissertação (Mestrado em Segurança e Higiene no trabalho) - Escola Superior de Ciências Empresariais, Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2014. Disponível em: <<http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/7315/1/Projeto%20Individual.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

SIMÕES, Roberto Serafim. **Fisiologia da Religião: Uma análise sobre vários estudos da prática religiosa do yoga.** Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciência da Religião, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/7/TDE-2011-08-26T08:34:31Z-11477/Publico/Roberto%20Serafim%20Simoies.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.

SCHNEIDER, Erwin; UNKEFER, Robert F.; GASTON, E. T., Introdução, in: GASTON, E. Thayer. **Music in Therapy.** New York: The Macmillan Company. 1968. p. 21

VARGAS, Maryléa Elizabeth Ramos. Influência da Música no Comportamento Humano: Explicações da Neurociência e Psicologia. **Anais do Congresso**

Internacional da Faculdade EST, São Leopoldo: 2012. Disponível em: <<http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/viewFile/141/66>>. Acesso em: 02 fev. 2017

VEDRAME, Antonio. Vibrações Ocupacionais. s/d. Disponível em: <www.higieneocupacional.com.br/download/vibracoes_vendrame.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.

WILSON, M.A., R.F.S. **O Rg Veda**. 2.ed. Londres: N. Trubner & Co., 1866.

WEOR, Samael Aun. **Logos, mantras e teurgia**. Porto Alegre: São Paulo: Editora Gnose Porto Alegre, 1987.

XAMÂNISMO. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/xamanismo/>>. Acesso em: 02 out. 2017.

ZILLES, Urbano. **Religiões: Crenças e Crendices**. 4. ed. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2012.